

Koch doch.

mit Alexander Herrmann



BAYERISCHES
FERNSEHEN



ZS
ZABERT
SANDMANN



Klein & fein 8



24 *Iss dich fit*



Hauptsache mit Biss 38



58 *Fischermanns Freund*



Natürlich herzhaft 78

102 *Frische garantiert*



Dolce vita 118

134 *Weinwissen*



Rezeptregister 136

9824 2006



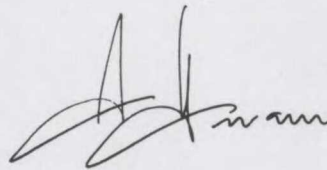
Kochen ist Lebenslust

Für mich gibt es zwei ultimative Kochwelten! Die eine ist das heimische Restaurant bzw. Herrmann's Romantik Posthotel in Wirsberg, wo ich zusammen mit meiner Familie und unserem Team in erster Linie das leibliche Wohl und die Zufriedenheit der Gäste im Auge habe. Dazu gehört natürlich auch das ständige Bemühen um die feinsten Nuancen eines Gerichts: hier noch ein halber Löffel Sauce mehr, dort etwas Thymian weniger; die Ente muss innen noch einen Tick rosa sein, der Wolfsbarsch könnte noch 1 Minute länger im Olivensud pochieren und und und. Ich liebe diese Herausforderung, sie ist die Grundlage für mein handwerkliches Können und meine Kreativität.

Aber ohne ein eingespieltes Team, das perfekt aufeinander eingestellt ist, kann auch der beste Koch nicht die optimale Leistung bringen. Man kann sich das wie bei einem Orchester vorstellen: Wie könnte ein Dirigent das Publikum begeistern ohne Musiker, die ihre Instrumente beherrschen und ihre Einsätze kennen? Deshalb möchte ich an dieser Stelle meinem Team den allergrößten Dank für seine Unterstützung aussprechen. Sich im Profi-Alltag die Begeisterung am Kochen zu erhalten setzt Leidenschaft voraus. Diese Leidenschaft lässt mich auch in meiner Freizeit nicht los. Im Gegenteil. Für meine Familie, Freunde oder gute Bekannte in entspannter Atmosphäre lässig und ungezwungen zu kochen, das ist für

mich der beste Ausgleich zum Beruf. Natürlich habe ich auch dabei einen hohen Anspruch an Geschmack und Komposition – aber ohne das hochtechnisierte Feintuning des Profi-Kochs. Das ist meine zweite Kochwelt! Viele meiner Freunde waren am Anfang etwas erstaunt, als ich ihnen eine Kartoffel in die Hand gab und sie aufforderte, sie zu schälen. Mittlerweile können sie fast genauso locker ein Gericht aus dem »Ärmel in die Pfanne schütteln« wie ich. Ganz nach dem Motto »Koch doch« möchte ich vor allem alle lebensfrohen Genießer und die, die es werden wollen, zum Kochen ermutigen. Deshalb freue ich mich, dass dieses Kochbuch entstanden ist und ich einem breiten Publikum zeigen kann, wie einfach es eigentlich ist, zeitgemäß und kreativ zu kochen. Natürlich würde ich mich sehr freuen, Sie auch einmal in meinem Restaurant in Wirsberg begrüßen zu dürfen. Und wenn Sie Lust auf einen Kochkurs haben, kontaktieren Sie das Herrmann's Romantik Posthotel, Marktplatz 11, 95339 Wirsberg (www.herrmanns-posthotel.de).

Ihr



Alexander Herrmann



QUI EN
N ZUBEREITE
USHA
ZUM
ITNEHMER



Koch doch.

Klein & fein

Jakobsmuscheln

roh mariniert

Zutaten für 2 Personen

12 Jakobsmuscheln (ausgelöst; ohne Corail)

1 Knoblauchzehe

Meersalz · grob gemahlener Pfeffer

1 Bund Sauerampfer

Olive­nöl

Die Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Die Muscheln mit einem scharfen, dünnen Messer in sehr feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe halbieren und eine Servierplatte damit einreiben; so kann sich das Knoblaucharoma ganz zart entfalten.



Die Jakobsmuschelscheiben auf der Servierplatte verteilen, mit etwas Meersalz bestreuen und mit grob gemahlenem Pfeffer würzen.



Den Sauerampfer verlesen, waschen und trockenschüt­ teln. Die Blätter in feine, dünne Streifen schneiden und über die Jakobsmuscheln streuen. Etwas Olive­nöl darüber träufeln.

Die Zubereitung dieses verführerischen Gerichts mit frischen Jakobsmuscheln ist ganz einfach. Die Jakobsmuscheln lassen sich sehr gut vorbereiten und abgedeckt bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Wichtig ist, dass sie erst ganz zum Schluss gewürzt werden.

Lachs-Carpaccio

mit Caipirinha-Creme

Zutaten für 2 Personen

1 unbehandelte Limette · 1/2 TL brauner Zucker

1 Schuss Rohrzuckerschnaps oder weißer Rum

2 EL Crème fraîche · Meersalz · grob gemahlener Pfeffer

1 Bund Frühlingszwiebeln · 2 EL Olive­nöl

240 g Lachsfilet (ohne Haut, Sushi-Qualität)

Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale und -saft mit Zucker und Schnaps oder Rum verrühren. Die Crème fraîche dazugeben und die Creme nach Belieben mit einer Prise Meersalz und Pfeffer würzen.



Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, den unteren hellen Teil der Länge nach halbieren und im Olive­nöl bei mittlerer Hitze braten, dabei mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Streifen oder Ringe schneiden.



Das Lachsfilet waschen, trockentupfen und auf Grä­ten kontrollieren, diese falls nötig entfernen. Das Filet in möglichst dünne, schräge Scheiben schneiden und auf zwei Teller verteilen.



Das Lachsfilet kräftig mit Meersalz und Pfeffer würzen und die Caipirinha-Creme darüber träufeln. Die gebratenen Frühlingszwiebeln so darauf anrichten, dass sie nicht direkt auf dem Lachs liegen. Die grünen Zwiebelstreifen oder -ringe darüber streuen.

Abgedeckt mit Frischhaltefolie hält sich das vorbereitete Carpaccio einen Tag im Kühlschrank.



Zander-Tatar im Glas mit Riesling-Kresse-Suppe

Zutaten für 2 Personen

100 g Zanderfilet (ohne Haut) · Salz · Pfeffer
1 TL Sesamsamen
1 Schalotte · 1 EL Butter
200 ml Riesling (oder ein anderer trockener Weißwein)
1/2 Bund Bach- oder Brunnenkresse
1 Schuss Gemüsebrühe · 200 g Sahne
1 EL geriebene rohe Kartoffel

Den Backofen auf 120 °C vorheizen. Das Zanderfilet waschen, trockentupfen und auf Gräten kontrollieren, diese, falls nötig, entfernen. Das Filet in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sesam vermischen. Das Zander-Tatar in zwei große, ofenfeste Gläser verteilen und im Ofen 10 Minuten garen.

▼ Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter andünsten, mit dem Riesling ablöschen und einkochen lassen. Die Kresse verlesen, waschen und trockenschütteln. Die Brühe, die Sahne und die geriebene Kartoffel zu den Schalotten geben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kresse dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, falls nötig, noch durch ein Sieb streichen.

▼ Die Kressesuppe auf das gegarte Tatar gießen und in den Gläsern servieren. Eventuell eine Serviette um die heißen Gläser binden.

*Falls Sie keine Kresse bekommen,
können Sie auch andere Kräuter wie
Kerbel, Petersilie oder Dill verwenden.*

Gebeiztes Forellenfilet auf Kartoffelchips

Zutaten für 2–4 Personen

1/2 EL Salz · 1/2 EL Zucker
1/2 TL grob gemahlener Pfeffer · 1/2 TL Koriandersamen
2 große Forellenfilets (à 250 g; mit Haut)
4 Petersilienstiele · 6 Basilikumstiele
2 Kartoffeln · 100 ml Öl
2 EL Crème fraîche · Saft von 1/2 Zitrone
1 TL geriebener Ingwer

Salz, Zucker, Pfeffer sowie Koriandersamen in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Forellenfilets auf der Fleischseite gleichmäßig damit bestreuen. Petersilie und Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und über die Forellenfilets streuen. Die Forellenfilets aufeinander legen und straff in Alufolie wickeln. 24 Stunden im Kühlschrank zwischen zwei Tellern beschwert beizen.

▼ Die Kartoffeln schälen und fein hobeln oder mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Etwa 10 Minuten in kaltes Wasser legen und trockentupfen. Das Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

▼ Die Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft glatt rühren, den Ingwer untermischen. Die Forellenfilets aus der Folie wickeln und die Beize mit einem Messer abschaben. Die Forellenfilets eventuell mit kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen. Mit einem scharfen Messer schräg in dünne Scheiben schneiden. Kartoffelchips auf einer Platte verteilen, mit der Forelle belegen und mit Zitronen-Ingwer-Creme beträufeln.

Kalbsfiletscheiben

mit Feldsalatpesto

Zutaten für 2–4 Personen

300 g Kalbsfilet
Meersalz · grob gemahlener Pfeffer
100 ml Öl
150 g Feldsalat
1 EL gehackte Walnüsse
Kürbiskernöl · 1 EL Frischkäse

Das Kalbsfilet waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer von allen Seiten gut würzen und in einer Pfanne im Öl von beiden Seiten gut anbraten, sodass sich die Poren schließen. Herausnehmen, auf einen Teller legen und beiseite stellen.

Den Feldsalat putzen und gründlich waschen, sodass alle Erd- oder Sandreste entfernt sind. Den Feldsalat in der Pfanne mit einem kleinen Schuss Öl ganz kurz anbraten; er fällt sofort zusammen, ähnlich wie Spinat. Mit den Walnüssen und etwas Öl im Mörser zu einem Pesto zerreiben.

Das Kalbsfilet wie ein Carpaccio in sehr dünne Scheiben schneiden, eine Servierplatte oder einen großen Teller damit belegen, mit Meersalz und grob gemahltem Pfeffer würzen. Das Feldsalatpesto mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf dem Kalbsfilet verteilen, etwas Kürbiskernöl darüber träufeln und den Frischkäse in kleinen Portionen darauf geben.

Wer möchte, kann dem Ganzen noch mit etwas frisch geriebenem Meerrettich eine ungewöhnliche Würze verleihen.

Melonen-Kaltschale

mit Parmaschinken-Chips

Zutaten für 2 Personen

9 Scheiben Parmaschinken
1 Kantalup-Melone
1 Estragonstiel
3 EL weißer Portwein · 1 EL Olivenöl

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Den Parmaschinken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit einem weiteren Bogen Backpapier bedecken. Den Schinken mit einem kleinen Backblech oder einer ofenfesten Platte beschweren und im Ofen in etwa 8 Minuten knusprig backen.

Die Melone halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus einer Hälfte auslösen. Den Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Das ausgelöste Fruchtfleisch in große Würfel schneiden, Estragonblätter, Portwein und Olivenöl dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Kaltschale in den Kühlschrank stellen.

Das Fruchtfleisch der übrigen Melonenhälfte einritzen und die Parmaschinken-Chips hineinstecken. Die Kaltschale in Tassen oder Gläser verteilen und die Chips in der Melone dazu servieren.

Statt weißem Portwein kann man auch Orangensaft oder einen Schuss Prosecco oder Champagner verwenden.

Rucolasalat mit Linsen-Vinaigrette

Zutaten für 2 Personen

- 2 Bund Rucola
- 4 EL kleine Linsen (z. B. Berglinsen)
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 4–5 EL Olivenöl
- 1 Schuss Gemüsebrühe
- 2 EL Aceto balsamico
- Salz · Pfeffer
- 2 EL saure Sahne

Den Rucola verlesen, dabei die harten Stiele großzügig abschneiden. Rucola waschen, gründlich trockenschütteln und zerkleinern.

▼
Die Linsen in Wasser etwa 20 Minuten gar köcheln. Den Schinken in Würfel schneiden und in einer kleinen Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, die Linsen dazugeben und mit Brühe ablöschen. Den Essig hinzufügen. Die Linsen vom Herd nehmen, das restliche Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Vinaigrette noch lauwarm über den Rucolasalat träufeln.

▼
Die saure Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben.

Berglinsen sind kleine schwarzgrüne oder rötlich braune Linsen, die sehr aromatisch sind und nach dem Kochen noch in Form bleiben. Verwenden Sie am besten eine Sorte, die nicht eingeweicht werden muss.

Gebratener Blumenkohlsalat mit Salbei und Chorizo

Zutaten für 2 Personen

- $\frac{1}{2}$ kleiner Blumenkohl
- 4 EL Olivenöl · Salz · Pfeffer
- 1 rote Chilischote · 6 Salbeiblätter · 1 EL Butter
- $\frac{1}{2}$ kleiner Kopfsalat · 2 EL Aceto balsamico
- 15 dünne Scheiben Chorizo (spanische Paprikasalami)

Den Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilen und in 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Chilischote waschen, trockentupfen und mit dem Messer zerdrücken. Mit den Salbeiblättern und der Butter zum Blumenkohl geben und mitbraten, bis die Salbeiblätter kross sind. Das gegarte Gemüse auf Küchenpapier abtropfen lassen.

▼
Den Kopfsalat putzen, waschen und trockenschütteln, die Blätter auf eine Platte legen. Den Essig mit dem restlichen Olivenöl und einer Prise Salz verquirlen und den Salat damit beträufeln.

▼
Die Blumenkohlröschen, Salbei und Chorizo auf dem Salatbett verteilen und servieren.

Probieren Sie dieses Rezept statt mit Blumenkohl mit Romanesco, einer grünen Blumenkohlzüchtung. Er ist nicht nur gebraten eine Bereicherung für jeden Speiseplan.



Gebratener grüner Spargel mit pochiertem Ei und Friséesalat

Zutaten für 2 Personen

1 kleiner Kopf Friséesalat
500 g grüner Spargel · 2 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer · 2 Schuss Essig · 2 sehr frische Eier
1 EL geriebener Ingwer · 1 Schuss Sojasauce

Den Frisée putzen, kurz in lauwarmem, danach in kaltem Wasser waschen und trockenschütteln. Den Spargel waschen, die unteren 3 cm entfernen und die Stangen schräg halbieren. Im Olivenöl bei mittlerer Hitze braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

▼
Wasser mit einem Schuss Essig zum Kochen bringen. Die Eier nacheinander in eine Schöpfkelle aufschlagen und in das kochende Wasser gleiten lassen. Nach 4 Minuten sind die Eier wachsw weich, nach 5 bis 6 Minuten etwas fester. Die pochierten Eier mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und auf einen Teller geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei 60 °C warm halten.

▼
Den Spargel aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Den Bratfond mit einem Schuss Wasser und Essig ablöschen, Ingwer und Sojasauce dazugeben und aufkochen lassen. Friséesalat klein zupfen und auf den Spargel geben, je ein pochiertes Ei darauf setzen und die Sauce über die Eier und den Friséesalat träufeln.

Das Wasser zum Pochieren auf keinen Fall salzen. Salz löst Eiweiß und das pochierte Ei zerfällt.

Dorade-Carpaccio mit Artischocken-Oliven-Marinade

Zutaten für 2 Personen

1 große oder 2 mittlere Artischocken · 1 Rosmarinzw eig
4 EL Olivenöl · 1 Schuss Weißwein · 100 ml Gemüsebrühe
1 Tomate · 1 unbehandelte Zitrone · Meersalz · Pfeffer
2 Doradenfilets (mit Haut)
1 Knoblauchzehe (geschält)
¹/₂ EL Olivenpaste (aus dem Glas)

Von den Artischocken den Stiel abtrennen, die Hüllblätter zu zwei Dritteln abschneiden und die verbleibenden Hüllblätter rund um die Artischockenböden abschneiden. Das »Heu« mit einem Teelöffel auslösen. Die Artischockenböden in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und hacken. Die Artischocken mit dem Rosmarin in 2 EL Olivenöl andünsten, mit Weißwein ablöschen, die Brühe dazugießen. Bei mittlerer Hitze garen.

▼
Die Tomate waschen und vierteln, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, die Tomate in feine Würfel schneiden. Zu den Artischocken geben, kurz mitkochen und den Topf vom Herd nehmen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Das Artischockengemüse mit Zitronensaft, Zitronenschale, Meersalz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl würzen.

▼
Die Doradenfilets waschen, trockentupfen und auf Gräten kontrollieren, diese, falls nötig, entfernen. Die Filets schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwei Teller mit der Knoblauchzehe abreiben und die Doradenscheiben darauf legen. Das Artischockengemüse auf dem Carpaccio verteilen, Olivenpaste mit dem restlichen Olivenöl verrühren und darüber träufeln.

Spinatsalat

mit Mozzarella und Croûtons

Zutaten für 2 Personen

100 g junger Spinat · 1 Schalotte
 Olivenöl · Saft von 1 Zitrone
 getrockneter Thymian
 2 Scheiben geräucherter Speck
 4 Scheiben Toastbrot · 2 EL Butter
 1 Eigelb · 3 EL Olivenöl
 Salz · Pfeffer
 2 Kugeln Büffelmozzarella

Den Spinat verlesen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und in Streifen oder Würfel schneiden. In einer Pfanne in etwas Olivenöl kurz andünsten. Zitronensaft und etwa die gleiche Menge Wasser sowie etwas getrockneten Thymian hinzufügen. Das Ganze einmal aufkochen lassen, in ein kleines Einmachglas geben und kurz stehen lassen.

Den Speck in kleine Würfel schneiden. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Toastbrot und Speck in einer Pfanne in der Butter kross braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Eigelb zur Zitronenschalotte geben, das Einmachglas verschließen und kräftig schütteln. Das Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und erneut kräftig schütteln, bis eine Emulsion entsteht.

Den Spinatsalat auf einer großen Platte verteilen, den Büffelmozzarella klein schneiden, darauf geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Zitronendressing darüber träufeln und mit den Croûtons garnieren.

Eisbergsalat

mit Polenta-Dressing und Salami

Zutaten für 2 Personen

$\frac{1}{2}$ Kopf Eisbergsalat
 200 ml Gemüsebrühe oder 1 gestr. TL Brühpulver
 (in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
 1 Lorbeerblatt
 2 EL Polenta (Maisgrieß) · Salz · Pfeffer
 1 Schuss Sahne · 1 EL Frischkäse
 1 EL Schnittlauchröllchen
 150 g italienische Salami (hauchdünn geschnitten)

Den Eisbergsalat in die einzelnen Blätter zerteilen, dabei den Strunk entfernen. Die Blätter waschen, gut abtropfen lassen und in grobe Streifen schneiden.

Die Brühe mit dem Lorbeerblatt aufkochen, die Polenta dazugeben, einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze 5 bis 7 Minuten eher ziehen als köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne hinzufügen und den Frischkäse und den Schnittlauch unterrühren. Das Ganze sollte eine sämige Konsistenz erhalten.

Zum Anrichten den Eisbergsalat mit der Salami dekorativ vermischen und das Polenta-Dressing lauwarm darüber träufeln.

Die Säure des Frischkäses gibt dem Polenta-Dressing die gewünschte Note. Wer es etwas frischer mag, kann das Dressing mit Zitronensaft oder einem Spritzer Essig abschmecken.

Warmer Wachtel- Nudel-Salat

aus der Folie

Zutaten für 2 Personen

10 Egerlinge · 12 Cocktailtomaten
4 Estragonstiele · 1 kleiner Zucchini
2 ausgelöste Wachteln (Brust und Keule)
Meersalz · Pfeffer
50 g sehr bissfest gegarte kurze Nudeln (z. B. Penne)
1 Schuss Aceto balsamico · Olivenöl

Die Egerlinge putzen und vierteln. Die Cocktailtomaten waschen und vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Den Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Den Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Das Wachtelfleisch mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Nudeln mit Meersalz, Pfeffer, Essig und etwas Olivenöl würzen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

▼
Einen etwa 40 cm langen Bogen Alufolie in der Mitte mit etwas Olivenöl bestreichen. Die Zucchinis Scheiben leicht überlappend darauf anordnen. Das Wachtelfleisch auf die Zucchini legen. Egerlinge, Cocktailtomaten und Estragon mit Meersalz und 2 EL Olivenöl würzen und auf das Fleisch geben. Darauf die gewürzten Penne geben.

▼
Die Seiten der Alufolie nach oben ziehen und über dem Nudelsalat fest zusammenfalten, dabei darauf achten, dass möglichst viel Raum für die Dampfentwicklung bleibt. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten garen. Das Paket erst am Tisch öffnen.

Tomaten-Brot-Salat mit Pesto

Zutaten für 2 Personen

1 Bund Basilikum · 1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Pinienkerne · 4 Scheiben Knoblauch
1/2 TL Meersalz · 200 ml sehr gutes Olivenöl
2 EL frisch geriebener Parmesan
4 Tomaten · 1 großes Ciabatta-Brötchen
grob gemahlener Pfeffer
Aceto balsamico

Basilikum und Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseite legen. Pinienkerne, Knoblauch, Meersalz, Basilikum und Petersilie mit dem Stößel im Mörser zerreiben. Nach und nach das Olivenöl bis auf 3 EL dazugeben und zum Schluss den Parmesan unterrühren.

▼
Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und vierteln, dabei den Stielansatz und das Kerngehäuse entfernen. Die Tomatenviertel halbieren. Das Ciabatta-Brötchen in Stücke zerteilen und im restlichen Olivenöl knusprig braten. Die Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, erhitzen und mit einem Spritzer Essig abschmecken.

▼
Den Tomaten-Brot-Salat auf zwei Tellern anrichten, mit dem Pesto beträufeln und mit gehackten oder ganzen Kräuterblättern garnieren.

Für das Pesto das Olivenöl nicht auf einmal, sondern nach und nach unterrühren, dann bekommt es eine besonders schöne Konsistenz.



Lasagne-Salat mit Roquefort-Dressing

Zutaten für 2–4 Personen

8 Lasagneplatten
Salz · Pfeffer
2 EL weißer Aceto balsamico · Olivenöl
2 EL Roquefort · 4 EL saure Sahne
Saft von 1 Zitrone
1 reife Avocado · 1 reife Birne
1 kleiner Kopf Radicchio · 1 kleiner Kopfsalat
2 EL Pinienkerne

Die Lasagneplatten nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, kalt abschrecken und auf einem flachen Blech oder einer Platte mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Essig sowie etwas Olivenöl beträufeln und 10 Minuten marinieren lassen.



Den Roquefort mit der sauren Sahne glatt rühren, mit Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Avocado und Birne schälen, halbieren, Stein bzw. Kerngehäuse entfernen und Avocado und Birne in feine Spalten schneiden. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl würzen.



Den Radicchio in die einzelnen Blätter zerteilen, dabei den Strunk sowie den weißen Teil des Salates entfernen. Die Blätter erst in lauwarmem, dann in kaltem Wasser waschen. Den Kopfsalat ebenfalls zerteilen und kurz in kaltem Wasser waschen. Die Salate abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden und mit dem Roquefort-Dressing marinieren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Lasagneplatten abwechselnd mit den Blattsalaten, den Avocado- und Birnenspalten sowie den Pinienkernen zu Portionen schichten.

Gebratene Ricotta-Nocken

mit Basilikumsalat

Zutaten für 2–4 Personen

150 g Ricotta · 60 g Semmelbrösel
5 Eigelb · Salz · Pfeffer
Olivenöl
5 Cocktailltomaten
1 EL weißer Aceto balsamico
4 Basilikumstiele

Den Ricotta mit den Semmelbröseln und dem Eigelb verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. Falls die Masse zu weich ist, noch etwas Semmelbrösel unterrühren.



Von der Masse mit einem Esslöffel Nocken abstechen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl von allen Seiten vorsichtig braun braten.



Cocktailltomaten waschen, trockentupfen und vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Tomatenviertel auf Tellern anrichten und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Den Essig sowie etwas Olivenöl darüber träufeln. Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen, etwas zerteilen und zu den Tomaten geben. Die Ricotta-Nocken darauf setzen.

Etwas feiner wird die Masse, wenn man statt Semmelbröseln Weißbrot verwendet. Weißbrot entrinden, fein mahlen und wie Semmelbrösel verwenden.

Vanillekürbis mit Sauerrahm-Dressing

Zutaten für 2–4 Personen

300 g Kürbisfruchtfleisch
2 Schalotten · 1 mittelgroße Karotte
1 Vanilleschote · Paprikapulver
Salz · Pfeffer
1/2 EL geriebener Ingwer · Olivenöl
1/2 Zitrone · 150 g saure Sahne

Das Kürbisfruchtfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Karotte schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Alles in einer großen Schüssel mischen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit einer Prise Paprikapulver zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Ingwer unterrühren. Ein etwa DIN-A3-großes Stück Alufolie zurechtschneiden und das Gemüse in die Mitte geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Seiten der Alufolie nach oben ziehen und über dem Gemüse fest zusammenfallen. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten schmoren.

Die Zitrone auspressen und den Saft mit der sauren Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren das Kürbispäckchen auf eine Platte geben, in die Mitte des Tisches stellen und die Folie öffnen, damit sich das ganze Aroma entfalten kann. Die saure Sahne darüber träufeln oder extra dazu reichen.

*Vanillekürbis kann man pur genießen
oder als Beilage zu Geflügel- oder
Lammfleisch servieren.*

Nuss-Kaiserschmarren mit Schinken und Kresse-Sauerrahm

Zutaten für 2 Personen

3 EL Studentenfutter · 2 Eier · Salz
5 EL Mehl · 1 Schuss Milch
1/2 EL Butter
1 Kästchen Gartenkresse · 100 g saure Sahne
Pfeffer · Zitronensaft
6 hauchdünne Scheiben Serrano-Schinken
(ersatzweise Parmaschinken)

Das Studentenfutter fein hacken. Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen. Das Eigelb mit Mehl, Studentenfutter, Milch und einer Prise Salz zu einem festen Teig verrühren. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Ein Drittel des Eiweißes unter den Teig rühren, den Rest unterheben. In einer großen, ofenfesten Pfanne die Butter zerlassen und den Teig hineingeben. Bei mittlerer Hitze anbraten und im vorgeheizten Ofen etwa 6 Minuten goldbraun überbacken.

Die Kresseblättchen abschneiden, waschen und abtropfen lassen. Die saure Sahne mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen, die Kresse darunter rühren.

Den Kaiserschmarren auf eine Platte stürzen und mit zwei Gabeln zerzupfen oder in Rauten schneiden. Den Schmarren auf zwei Teller verteilen, mit dem Schinken dekorieren und mit Kresse-Sauerrahm beträufeln.

*Der Schmarren kann vor dem Servieren
mit etwas Butter und 1/2 EL Honig kurz
in der Pfanne karamellisiert werden.*

Rehfleisch-Pflanzerl

mit Ananas-Chutney

Zutaten für 2 Personen

1 Baby-Ananas · 2 Thymianzweige
1 Schalotte · 1 EL Butterschmalz
Currypulver · 1 Schuss Weißwein
180 g Rehfleisch · 2 Eigelb
Salz · Pfeffer
1 Zitronengrassängel
3 EL Semmelbrösel
2 EL Butterschmalz

Für das Ananas-Chutney die Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk in der Mitte herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trockenschütteln. Die Schalotte schälen und halbieren. Eine Hälfte in Würfel, die andere in Scheiben schneiden. Die Schalottenwürfel im Butterschmalz andünsten. Ananaswürfel, eine Prise Currypulver, Thymianzweige und Weißwein dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten garen, bis die Masse die typische leicht verkochte Chutney-Konsistenz hat. Die Thymianzweige entfernen.

Das Rehfleisch waschen und trockentupfen. In feine Streifen schneiden und im Mixer zu grobem Brät pürieren. Die Schalottenscheiben und das Eigelb dazugeben und kurz mixen. Das Brät mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Backofen auf 140 °C vorheizen.

Das Zitronengras waschen und trockentupfen, den Stängel längs halbieren. Um die zwei Stängelhälften aus dem Brät zwei längliche Fleischpflanzerl formen,

diese in den Semmelbröseln rollen und im Butterschmalz rundum anbraten. Die Fleischpflanzerl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und etwa 2 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Das Chutney auf zwei Tellern anrichten, die Rehfleisch-Pflanzerl darauf legen und nach Belieben mit Ananasblättern dekorieren.

Das Reh gut mit Früchten harmoniert, kennt man von Klassikern wie Reh mit Preiselbeeren. Es passt aber auch zu Früchten mit mehr Säure wie Ananas. Das Zitronengras gibt dem Gericht eine ganz überraschende Wende und einen Hauch von Asien.

Natürlich können Sie die Pflanzerl auch in der Pfanne braten, aber im Ofen entfaltet sich das Aroma des Zitronengrases besser.



A man with short brown hair and a friendly smile is wearing a dark blue t-shirt. He is standing in a kitchen-like setting, using a dark stone mortar and pestle to crush green herbs. In the foreground, there is a wooden cutting board with more green herbs and a clear glass bottle of oil. The background is dark and out of focus.

„Ich glaub'
ich werd'
zum Mönch!“

Koch doch.

Iss dich fit



Tomaten-Melonen- Kaltschale mit Chili

Zutaten für 4 Personen

*1/2 Wassermelone
4 Tomaten · 6 Thymianzweige
1 EL Olivenöl · 1 Schuss Weißweinessig
Cayennepfeffer · Meersalz · Pfeffer*

Die Melone vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch von der Schale lösen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz und das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.

▼
Die Thymianzweige waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen.

▼
Die Melonen- und Tomatenstücke, Thymianblättchen, Olivenöl und Essig mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Kaltschale mit Cayennepfeffer, Meersalz und Pfeffer würzen und 1 Stunde kalt stellen.

Wenn man die Kaltschale noch mit etwas mehr Weißweinessig püriert, kann man sie als Marinade für einen Rucola-Mozzarella-Salat verwenden.

Geeiste Gurkennester mit Joghurt

Zutaten für 4 Personen

*2 Gurken · 3 Dillstiele
1 kleine Knoblauchzehe
150 g Naturjoghurt
Saft von 1/2 Zitrone
Salz · Pfeffer*

Die Gurken schälen und das Fruchtfleisch mit dem Sparschäler in langen Streifen abziehen. Den Dill waschen und trockenschütteln, die Spitzen abzupfen. Ein paar Spitzen beiseite legen und den Rest fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.

▼
Den Joghurt mit Zitronensaft, Dill und Knoblauch vermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, über die Gurkenstreifen geben und 30 Minuten kalt stellen.

▼
Zum Anrichten die Gurkenstreifen mit einer Gabel wie Bandnudeln aufdrehen und in tiefe Teller geben. Die Marinade mit dem Stabmixer kurz aufschäumen und über die Gurkennester gießen. Mit dem restlichen Dill dekorieren.

Der Joghurt kann mit zusätzlichem Knoblauch noch kräftiger gewürzt werden.



Zucchini Salat mit Minze und Trauben

Zutaten für 2–4 Personen

2 kleine Zucchini
100 g Weintrauben (kernlos)
2 Minzezweige
3 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon) · Olivenöl
Salz · Pfeffer
2 EL weißer Aceto balsamico

Die Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Trauben von der Rispe zupfen, waschen, trockentupfen und halbieren. Die Minze waschen und trockentupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Den Frühstücksspeck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Die Zucchini dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und durchschwenken. Die Zucchini sollen noch etwas Biss haben.

Die Trauben sowie die Minze dazugeben. Alles nochmals gut durchschwenken, die Trauben dürfen ganz leicht köcheln. Den Salat mit Essig und etwas Olivenöl abschmecken und sofort servieren.

*Statt Minze passt auch sehr gut
Koriander zum Zucchini Salat.*

Rucola Salat mit Zitrusfrüchten und Ramazotti

Zutaten für 4 Personen

2 Bund Rucola · 1 Orange · 1 rosa Grapefruit · 1 Zitrone
1 EL Honig · 1/2 EL Sesamsamen · 1 Schuss Ramazotti
1 EL Olivenöl · Meersalz · Pfeffer

Den Rucola verlesen, dabei die harten Stiele großzügig abschneiden, Rucola waschen und trockenschütteln.

Die Orange, Grapefruit und Zitrone so abschälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird, die Filets auslösen. Den dabei austretenden Saft auffangen und mit Honig und Sesam bei schwacher Hitze erwärmen.

Den Rucola mit dem Ramazotti mischen und auf zwei Tellern anrichten. Die Orangen- und Grapefruitfilets zwischen den Salatblättern verteilen. Die Zitronenfilets klein hacken und über den Salat streuen.

Die lauwarme Honig-Sesam-Vinaigrette mit dem Olivenöl verrühren und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Vinaigrette über den Salat träufeln.

*Ramazotti, der milde italienische
Kräuterlikör, wird aus 33 verschiedenen
Kräutern und Wurzeln hergestellt.
Seine herbe Note passt perfekt zum
scharf-nussigen Rucolageschmack.*



Ratatouillesalat aus dem Ofen

Zutaten für 2–4 Personen

2 rote Zwiebeln
je 1 gelbe und rote Paprikaschote
1 kleiner Zucchini · ½ Knoblauchzehe
2 Rosmarinzwige · 4 EL Olivenöl
Meersalz · grob gemahlener Pfeffer
3 Tomaten · 2 Basilikumstiele
1 EL Aceto balsamico

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Zwiebeln schälen und sechsteln. Die Paprika schälen, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen und Paprika in breite Streifen schneiden. Den Zucchini putzen, waschen, der Länge nach vierteln und in grobe Würfel schneiden. Das Gemüse mischen. Den Knoblauch schälen und hacken, Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln abzapfen. Knoblauch, Rosmarin, 2 EL Olivenöl, eine Prise Meersalz und Pfeffer verrühren und mit dem Gemüse gut vermischen. Auf ein Backblech geben und im Ofen 15 Minuten garen.

Die Tomaten waschen, vierteln, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch vierteln, nach 15 Minuten zum Gemüse geben und alles weitere 5 Minuten fertig garen. Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, hacken, mit restlichem Olivenöl, Essig, Meersalz und Pfeffer verrühren und über das noch warme Gemüse träufeln.

*Zusätzlich kann man noch zwei
Bund Rucola oder ½ Kopfsalat
darunter mischen.*

Ricotta-Estragon- Soufflé

aus der Mikrowelle

Zutaten für 2 Personen

2 Eier · Salz · 150 g Ricotta
3 Estragonstiele · Pfeffer
75 g Zuckerschoten · 100 g Sojabohnensprossen
1 EL Erdnussöl · 1 TL Sesamsamen · 1 TL Butter

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen. Den Ricotta in ein Küchentuch geben und ausdrücken.

Den Estragon waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Das Eigelb mit dem Estragon und dem Ricotta verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und zwei Drittel des Eischnees unterheben.

Die Zuckerschoten putzen, waschen und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Die Sojabohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Beides im Erdnussöl andünsten, mit einem kleinen Schuss Wasser ablöschen und weiterdünsten, bis das Wasser verdampft ist. Das Gemüse mit dem Sesam mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwei große Kaffeetassen mit der Butter einfetten und die Ricottamasse hineinfüllen. Die Soufflés in der Mikrowelle bei mittlerer Stufe (etwa 600 Watt) 1 bis 3 Minuten garen und sofort in den Förmchen mit dem Gemüse servieren. Oder die Soufflés im Wasserbad bei 190 °C im Backofen 15 Minuten garen.

Gnocchi

im Paprika-Oregano-Saft

Zutaten für 4 Personen

- 5 mehlig kochende Kartoffeln · Salz
- 3 EL Mehl · 3 EL Speisestärke
- 1 Ei · 1 EL Magerquark · Pfeffer
- 3 rote Paprikaschoten
- 4 Oreganostiele (ersatzweise getrocknet)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Schuss Gemüsebrühe
- 1 Bund Rucola
- 1–2 EL geriebener Parmesan

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser garen und abgießen. Die etwas abgekühlten Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Die erkaltete Kartoffelmasse mit Mehl, Speisestärke, Ei und Quark verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gnocchi-Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu fingerdicken Strängen rollen. Die Rollen in 2 cm große Stücke schneiden und mit den Händen zu Gnocchi formen.

Die Paprikaschoten halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, die Paprika waschen und in breite Streifen schneiden. Den Oregano waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Paprikastreifen im Olivenöl kurz andünsten und mit den Oreganostielen in den Mixer geben. Mit etwas Gemüsebrühe fein pürieren. Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen und die Paprikabrühe abgießen. Den im Tuch verbleibenden Rest ausdrücken.

Die Gnocchi in reichlich kochendes Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze garen, bis sie oben schwimmen. Die Gnocchi bei schwacher Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen.

Den Rucola verlesen, dabei die harten Stiele großzügig abschneiden. Rucola waschen und trockenschütteln. Den Paprikasaft etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Oreganoblätter dazugeben. Den Paprikasaft auf zwei Teller verteilen. Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen und auf dem Paprikasaft anrichten. Den Rucola jeweils als Häufchen auf die Gnocchi geben und den Parmesan darüber streuen.

Je nachdem, wie groß oder feucht die Kartoffeln waren, benötigt man etwas mehr Mehl für den Gnocchi-Teig. Er sollte die Konsistenz eines festen oder sehr festen Kartoffelpürees haben. Allerdings: Wenn die Masse zu fest ist, kann sie beim Kochen zerfallen.

Pilz-Chips-Lasagne mit Schnittlauchquark

Zutaten für 2–4 Personen

Für die Pilz-Chips-Lasagne:

250 g gemischte Pilze (Egerlinge, Champignons,
Austernpilze)

1 Schalotte · 1 TL Butter

1 EL Sonnenblumenkerne

Zucker · 1 EL Rotweinessig

1 Schuss Gemüsebrühe

Salz · Pfeffer

1–2 EL Öl

1 kleines Stück älteres Sauerteigbrot

Für den Schnittlauchquark:

1/2 Bund Schnittlauch

1/2 Knoblauchzehe · 100 g Quark

Salz · Pfeffer · Milch

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten.

Die Sonnenblumenkerne und Pilze zu den Schalotten geben und mitbraten, bis die aus den Pilzen ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist. Eine Prise Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Essig und Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder einkochen lassen. Das Öl untermischen und die Pilzmischung abkühlen lassen. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Das Brot mit der Schneidemaschine oder einem scharfen Messer in 12 hauchdünne Scheiben schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes

Backblech legen. Mit Backpapier bedecken und mit einem kleineren Blech oder einer ofenfesten Platte beschweren, damit die Brote sich beim Backen nicht wölben. Die Brotscheiben im Ofen etwa 8 Minuten knusprig rösten.

Den Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Ein paar Halme zur Seite legen, den Rest in feine Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse zum Quark drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Milch glatt rühren. Den Schnittlauch unter den Quark mischen.

Abwechselnd Brotchips, Schnittlauchquark und Pilzmischung so übereinander schichten, dass mehrere Lasagne-Portionen entstehen. Mit einer Lage Brotchips abschließen. Die Lasagne mit etwas Pilzmarinade beträufeln und mit Schnittlauch dekorieren. Auf einer Platte servieren.

Probieren Sie doch auch mal diese Lasagne-Variante: Chips aus Ciabatta-Scheiben, geschichtet mit geschmorten Tomaten und frischem, klein geschnittenem Rucola.



Scampi-Gurken-Curry mit Koriander

Zutaten für 2 Personen

6 Scampi · Salz · Pfeffer
1 EL Olivenöl · 1 Schalotte
 $\frac{1}{2}$ Gurke · $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 TL Butter · Currypulver
1 Schuss Weißwein · 1 Schuss Gemüsebrühe

Von den Scampi den Schwanz abdrehen und die Schale entfernen, den Rücken etwas einschneiden und den Darm vorsichtig herausziehen. Die Scampi waschen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze im Olivenöl auf beiden Seiten braten. Auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden. Koriander waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Butter in der Scampi-Pfanne zerlassen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Mit einer Prise Currypulver würzen und sofort mit dem Wein ablöschen. Scampi, Gurken und Brühe dazugeben und bei mittlerer Hitze sanft garen.

Vor dem Servieren den Koriander unter das Scampi-Gurken-Curry mischen. Dazu passt der Couscous mit Limetten von Seite 115.

Miesmuscheln mit Chicorée und Knoblauchbaguette

Zutaten für 2 Personen

400 g Miesmuscheln
1 kleine Zwiebel · 2 Knoblauchzehen
 $\frac{1}{2}$ Bund Thymian · 2 Chicorée
2 EL Olivenöl · Salz · Pfeffer
300 ml Weißwein
 $\frac{1}{2}$ Baguette · 2 EL Butter

Die Muscheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich säubern und den Bart entfernen. Bereits geöffnete Exemplare aussortieren, Muscheln abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, Zwiebel in Würfel schneiden und eine Knoblauchzehe hacken, die andere in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen.

Vom Chicorée die äußeren Blätter entfernen und das untere Viertel abschneiden. Die Blätter voneinander lösen, waschen und trockenschütteln. Zwei tiefe Teller mit Chicoréeblättern auslegen, die restlichen Blätter in Streifen schneiden.

Zwiebel und gehackten Knoblauch im Olivenöl andünsten. Die Muscheln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Wein, Chicorée und Thymian hinzufügen und etwa 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Muscheln sind fertig, wenn sie sich geöffnet haben. Nicht geöffnete aussortieren.

Das Baguette in Scheiben schneiden und mit der zweiten Knoblauchzehe in der Butter auf beiden Seiten kross braten und warm halten. Die Muscheln auf dem Chicorée verteilen, den Fond aufkochen, würzen und darüber geben. Mit dem Knoblauchbaguette servieren.

Nudel-Risotto

mit Langostino-Spießen

Zutaten für 2 Personen

½ Fenchelknolle · ½ rote Paprikaschote · 2 Schalotten
 6 Langostinos (oder Scampi)
 Salz · Pfeffer
 6 Cocktailtomaten · 4 EL Olivenöl
 1 Prise Safranfäden
 1 Schuss Weißwein · 100 g Reismudeln
 200 ml Gemüsebrühe oder 1 gestr. TL Brühpulver
 (in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
 1 TL gehackter Estragon · ½ EL kalte Butter

Den Fenchel putzen, waschen, halbieren, den Strunk entfernen. Die Paprika halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, die Hälften waschen. Fenchel und Paprika in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Von den Langostinos oder Scampi den Schwanz abdrehen, mit der Schere die Unterseite aufschneiden und die Schalen ablösen. Das Fleisch längs halbieren und den Darm entfernen. Die Hälften waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren, den Stielansatz entfernen.

Die Schalotten in 2 EL Olivenöl andünsten, die Fenchel- und Paprikawürfel dazugeben und mitdünsten. Die Safranfäden hinzufügen und mit Wein ablöschen. Die Nudeln und die Brühe dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in 5 bis 8 Minuten bissfest garen, dabei öfters umrühren.

Je 3 Langostino- oder Scampi-Hälften auf einen Spieß stecken und im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten. Die Cocktailtomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Nudel-Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, den Estragon und die Butter unterrühren. Der Risotto sollte eine sämige Konsistenz haben, falls nötig, noch einen Schuss Brühe dazugeben. Den Risotto auf zwei tiefe Teller verteilen und jeweils zwei Langostino-Spieße mit Tomaten darauf anrichten.

Langostinos bekommen Sie meist tiefgekühlt und bereits geschält. Lassen Sie sie in einem Sieb auftauen, damit das Wasser ablaufen kann, und spülen Sie sie anschließend mit kaltem Wasser ab.

Reismudeln werden vor allem in Griechenland und der Türkei als Suppeneinlage und Beilage geschätzt. Sie sehen aus wie Reiskörner, sind aber aus Nudelteig.

Sellerie-Rucola-Röllchen

mit Kartoffel-Croûtons

Zutaten für 2 Personen

*1/2 kleine Sellerieknolle · 2 Bund Rucola
Himbeeressig · 7 EL Öl
Salz · Pfeffer
2 Kartoffeln · 1 Knoblauchzehe*

Den Sellerie schälen, 4 bis 6 dünne Scheiben von 2 mm Stärke abschneiden und in kochendem Wasser bissfest blanchieren. Die Selleriescheiben in Eiswasser abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Rucola verlesen, dabei die harten Stiele gründlich entfernen. Rucola waschen und trockenschütteln. Einen Spritzer Himbeeressig mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Den Rucola mit der Vinaigrette mischen, etwas Vinaigrette übrig lassen.

Die Selleriescheiben jeweils mit etwas Rucolasalat belegen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. Jede Rolle an einem Ende gerade abschneiden, auf eine Platte stellen oder legen und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.

Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in kaltem Wasser waschen, damit möglichst viel Stärke ausgespült wird. Die Kartoffelwürfel mit einem Küchentuch gründlich abtrocknen.

Den Knoblauch schälen und mit dem Messer zerdrücken. Die Kartoffelwürfel im restlichen Öl mit dem Knoblauch 2 bis 3 Minuten rundum knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die warmen Kartoffel-Croûtons mit Salz und Pfeffer würzen und über die Sellerierollen streuen.

Weißer Tomatenessenz

mit Kürbiskernkräckern

Zutaten für 4 Personen

*2 EL Mehl · 1 EL weiche Butter
1/2 EL geriebener Parmesan · Salz
2 EL Kürbiskerne · Olivenöl
6 Tomaten · 2 Basilikumstiele
100 ml Gemüsebrühe · Meersalz · Pfeffer*

Für die Kürbiskernkräcker Mehl, Butter, Parmesan, 1 EL Wasser sowie Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig 1 cm dick ausrollen. Mit einer Plätzchenform Kreise (à 5 cm Ø) ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Kürbiskerne auf den Plätzchen verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und im Ofen 10 bis 12 Minuten knusprig backen.

Die Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Das Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und die Stiele grob zerschneiden.

Die Tomatenwürfel, Basilikumblätter und -stiele mit Brühe, Meersalz und Pfeffer im Mixer pürieren. Die Masse mit einem Löffel durch ein feines Sieb streichen.

Den Tomaten-Basilikum-Saft aufkochen und in ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen. Die weiße Tomatenessenz mit Meersalz und Pfeffer würzen, nach Belieben Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und in die Essenz geben. Die Kürbiskernkräcker zu der Tomatenessenz reichen.



Koch doch.

Hauptsache mit Biss





Penne mit Peperoni-Mango-Sauce und Tomatenfilets

Zutaten für 2 Personen

3 Eiertomaten · 3 EL Olivenöl
Meersalz · grob gemahlener Pfeffer
220 g Penne

2 grüne Peperoni · 1 Schalotte
1 Knoblauchzehe · 1/2 Mango
1 Schuss Weißwein · 1 Schuss Gemüsebrühe
2 EL schwarze Oliven

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Stielansatz und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch auf ein Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Tomaten im Ofen 7 Minuten garen.



Die Penne nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.



Die Peperoni halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, die Peperoni waschen und in Streifen schneiden. Die Schalotte schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und mit dem Messer zerdrücken. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Würfel schneiden.



Die Schalottenwürfel im restlichen Olivenöl andünsten, die Peperoni und den Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit

etwas Wein ablöschen. Etwas Brühe hinzufügen und einkochen lassen. Die Mangowürfel dazugeben und mitkochen, bis sie leicht zerfallen.



Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Peperoni-Mango-Sauce vermischen. Die Oliven und die Tomatenfilets dazugeben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf zwei vorgewärmte Teller oder in Schälchen verteilen und mit dem Schmorsaft beträufeln.

Die Peperoni-Mango-Sauce sollte die Nudeln nur wie eine Glasur überziehen, deshalb den Rest eventuell anderweitig verwenden.

Parmesan-Fans können natürlich noch etwas Käse darüber reiben. Aber eigentlich sind Peperoni, Mango, Tomaten und Oliven als Geschmacksgeber durchaus ausreichend.



Spaghetti mit Siruptomaten und frittierten Kapern

Zutaten für 2 Personen

6 Eiertomaten · 6 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer
1 Zwiebel · 1 EL Zucker
1 Schuss Weißwein- oder Sherryessig
300 ml Gemüsebrühe oder 1 1/2 TL Brühpulver
(in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
1 TL geriebener Ingwer
200 g Spaghetti · 1 EL eingelegte Kapern
Cayennepfeffer · Currypulver
1 EL gehacktes Basilikum

Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Stielansatz und Kerne entfernen, Kerne beiseite legen. Die Tomatenviertel auf ein mit 1 EL Olivenöl bestrichenes Blech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen 10 bis 12 Minuten garen.

Die Tomatenkerne durch ein feines Sieb streichen und den Saft auffangen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Zucker in einer Pfanne mit etwas Wasser karamellisieren, bis er Blasen wirft. Die Zwiebel dazugeben und andünsten. Mit Essig ablöschen und die Brühe, den Tomatensaft sowie den Ingwer hinzufügen. Zugedeckt etwa 5 Minuten garen.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Die Kapern abtropfen lassen, trockentupfen und in einem kleinen Topf im restlichen Olivenöl frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Sirup mit Cayennepfeffer, Salz und Currypulver abschmecken. Er sollte süßlich schmecken und eine angenehme Säure haben. Die gebackenen Tomatenviertel in feine Würfel schneiden und in den heißen Sirup geben. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit dem Basilikum in den Tomatensirup geben und vermischen.

Die Spaghetti auf zwei Teller verteilen, mit den frittierten Kapern dekorieren und sofort servieren.

*Frittierte Kapern sind sehr dekorativ:
Durch die Hitze entfalten sie sich und
sehen aus wie kleine Blüten.*

*Außerdem verlieren Kapern durch
das Frittieren ihre herbe Säure, zurück
bleibt der pure Kaperngeschmack.*

Makkaroni

in Thymianbutter mit Tsatsiki

Zutaten für 2 Personen

220 g Makkaroni · Salz
1 Gurke · 1 Knoblauchzehe
4 EL Joghurt
Pfeffer · Zitronensaft
1 Bund Thymian · 2 EL Butter

Die Makkaroni nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Die Gurke schälen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und die Gurke auf einer Reibe grob raspeln. Den Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken oder in feine Scheiben schneiden. Mit dem Joghurt und der Gurke verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken. Etwa 5 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. In einer Pfanne mit der Butter aufschäumen, die Makkaroni abgießen, gut abtropfen lassen, dazugeben, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und gut durchschwenken. Die Thymianmakkaroni in eine Schüssel geben und das zimmerwarme Tsatsiki darüber träufeln.

*Es darf ruhig reichlich Thymian sein.
Wenn die Butter mit dem Thymian
aufgeschäumt wird, füllt sich die ganze
Küche mit dem wunderbaren Duft.*

Fusilli

mit Erbsen, Minze und Ziegenkäse

Zutaten für 2 Personen

200 g Fusilli · Salz
1 kleine Zwiebel · 1/2 EL gehobelte Mandeln
1 EL Butter
60 g Tiefkühl-Erbsen
1 Schuss Weißwein · 200 ml Gemüsebrühe
3 Minzestiele · grob gemahlener Pfeffer
Olivenöl · 150 g Ziegenfrischkäse

Die Fusilli nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit den gehobelten Mandeln, und der Butter in einem kleinen Topf glasig, die Mandeln leicht braun andünsten. Die Erbsen dazugeben, mit etwas Weißwein ablöschen, die Brühe dazugießen und zugedeckt etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Fusilli abgießen, gut abtropfen lassen, dazugeben und unterrühren. Die Minze waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Dazugeben, mit Salz, grobem Pfeffer und einigen Spritzern Olivenöl abschmecken und auf einer großen Platte anrichten.

Den Ziegenfrischkäse in kleine Portionen zerteilen, mit grob gemahlenem Pfeffer würzen und über die heißen Nudeln geben.

Pappardelle mit Salsa verde und Ziegenkäse

Zutaten für 2 Personen

1 grüne Paprikaschote
1/2 Bund glatte Petersilie · 4 Basilikumstiele
2 Sardellenfilets · 9 EL Olivenöl
Meersalz · Pfeffer
200 g Pappardelle · Salz
3 rote Zwiebeln · 1 Rosmarinzweig
1 Schuss Rotwein
100 ml Gemüsebrühe oder 1/2 TL Brühpulver
(in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
1 Lorbeerblatt
120 g Ziegenfrischkäse

Die Paprikaschote schälen, halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen und die Hälften in grobe Stücke schneiden. Die Petersilie und das Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Sardellenfilets mit den Paprikastücken, 8 EL Olivenöl und etwas Meersalz im Mixer fein pürieren. Die Petersilien- und Basilikumblätter und, falls nötig, noch etwas Olivenöl untermixen. Die Salsa verde mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.



Die Pappardelle nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.



Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Rosmarinzweig waschen und trockenschütteln. Die Zwiebeln im restlichen Olivenöl an-

dünsten und mit etwas Rotwein ablöschen. Die Brühe dazugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lorbeerblatt und den Rosmarinzweig dazugeben. Die Zwiebelsauce zugedeckt 6 bis 8 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Das Lorbeerblatt und den Rosmarinzweig entfernen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Pappardelle in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Zwiebelsauce vermischen. Die Nudeln auf zwei Pastateller verteilen und mit der Salsa verde beträufeln. Den Ziegenfrischkäse zerbröckeln, darauf geben und grob gemahlene Pfeffer darüber streuen.

Wer Sardellenfilet nicht mag, kann es natürlich weglassen. Aber vielleicht probieren Sie es doch damit und lassen sich überraschen.

Gelbe Nudeln, rote Zwiebeln, weißer Ziegenkäse und grüne Salsa sind ein echter Hingucker. Und der Geschmack hält, was das Nudelgericht dem Auge verspricht.



Lauwarmer Nudelsalat mit gebratenen Jakobsmuscheln

Zutaten für 2–4 Personen

160 g Gnobetti (kleine Muschelnudeln) · Salz
1 gelbe Paprikaschote · 1/2 kleiner Radicchio
10 Jakobsmuscheln (ausgelöst; ohne Corail) · Pfeffer
3 EL Olivenöl · 15 schwarze Oliven
Saft von 1 Zitrone

Die Gnobetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.

▼ Die Paprikaschote halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, die Hälften waschen und in Würfel schneiden. Radicchio putzen, in die einzelnen Blätter zerteilen und kurz in lauwarmem Wasser waschen, damit sie ihre Bitterstoffe verlieren. Noch einmal in kaltem Wasser waschen und trockenschütteln.

▼ Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Die Paprikawürfel dazugeben und kurz mitbraten.

▼ Die Gnobetti in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Oliven und die Nudeln mit den Muscheln vermischen und mit Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl würzen. Den Nudelsalat auf zwei Teller verteilen, die Jakobsmuscheln obenauf legen und mit den Radicchio-Blättern garnieren.

Vorzüglich schmeckt der Nudelsalat auch mit Scampi und Rucola anstelle von Jakobsmuscheln und Radicchio.

Lachs-Spaghetti mit Pak Choi und Curryöl

Zutaten für 2 Personen

6 EL Öl · 1 TL Currypulver
1/2 Bund frischer Koriander
200 g Spaghetti · Salz
2 kleine Pak Choi · 2 EL Erdnüsse
1 Schuss Gemüsebrühe
120 g Lachs (Sushi-Qualität)
1 Schuss Sojasauce · Pfeffer

5 EL Öl mit dem Currypulver auf 70 °C erwärmen. Den Koriander waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, klein schneiden und unter das Curryöl mischen. Beiseite stellen.

▼ Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.

▼ Den Pak Choi halbieren, den Strunk herausschneiden und die Blätter waschen. Die weißen Stiele in feine, die grünen Blätter in breitere Streifen schneiden. Die Erdnüsse im restlichen Öl rösten, den Pak Choi hinzugeben und andünsten. Mit etwas Brühe ablöschen und zugedeckt 2 bis 3 Minuten garen.

▼ Den Lachs waschen, trockentupfen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zum Pak Choi geben. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

▼ Die heißen Spaghetti auf zwei Teller geben und die Lachsscheiben darauf verteilen, sodass sie von unten noch leicht garen. Mit dem Curryöl beträufeln und sofort servieren.

Tagliatelle-Rucola-Gratin

mit Lachs

Zutaten für 2 Personen

2 Bund Rucola · 1 Orange
2 EL Quark · 2 EL geriebener Parmesan
3 Eigelb
1 Schuss Weißwein
Salz · Pfeffer
200 g Tagliatelle
150 g Lachs
Olivenöl

Den Rucola verlesen, dabei die Stiele entfernen. Rucola waschen und abtropfen lassen. Die Orange mit einem Messer schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets herauslösen und grob hacken. Mit Quark, Parmesan, Eigelb, etwas Weißwein sowie Salz und Pfeffer zu einer sämigen Masse verrühren.



Die Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Den Lachs in grobe Würfel schneiden und den Rucola grob hacken. Die heißen Tagliatelle mit dem Rucola vermischen und in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachswürfel in den Nudeln verteilen und die Quarkmasse darauf verteilen, sodass die Oberfläche vollständig damit bedeckt ist.



Im Ofen auf der höchsten Schiene unter dem heißen Grill oder im 220 °C heißen Backofen etwa 6 bis 7 Minuten gratinieren.

Penne

mit Lamm und Tomaten

Zutaten für 2 Personen

2 Tomaten · Olivenöl
Salz · Pfeffer
1 TL Kräuter der Provence
200 g Penne
1 Zwiebel
200 g Lammgeschnetzeltes (aus der Keule)
1 Rosmarinzweig
1 Schuss Rotwein · 1 Schuss Gemüsebrühe

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Stielansatz und Kerne entfernen. Ein Backblech leicht mit Olivenöl einfetten und die Tomaten darauf legen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen und etwa 10 Minuten im Ofen schmoren.



Die Penne in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und in einer großen Pfanne in etwas Olivenöl anbraten, das Lammgeschnetzelte hinzufügen und ebenfalls rundum anbraten. Rosmarin waschen, trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und dazugeben. Mit Rotwein und Brühe ablöschen und leicht köcheln lassen. Falls nötig, mit etwas Stärke leicht sämig binden. Die Penne abgießen, gut abtropfen lassen, hineingeben, einmal kurz durchschwenken, auf einer Platte anrichten und die Kräutertomaten darüber geben.

Das Lammgeschnetzelte sollte nicht zu stark gebraten werden, sonst wird es zäh. Das Fleisch darf in der Mitte noch etwas rosa sein.

Limetten-Farfalle

mit glasigem Thunfisch

Zutaten für 2 Personen

180 g Farfalle · Salz

120 g Thunfisch (Sushi-Qualität)

grob gemahlener Pfeffer

2 EL schwarze Sesamsamen · 3 EL Olivenöl

2 unbehandelte Limetten · 1 Knoblauchzehe

1 kleine rote Chilischote · 1/2 EL Butter

Die Farfalle nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Den Thunfisch waschen, trockentupfen, mit Salz und reichlich Pfeffer würzen und mit Sesam bestreuen. Den Thunfisch bei starker Hitze in 2 EL Olivenöl von beiden Seiten kräftig anbraten, aber nicht durchgaren. Auf einen Teller legen und beiseite stellen.

Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben, die restliche Schale in feine Streifen (Zesten) schneiden. Die Limetten so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird, und die Fruchtfilets auslösen. Den Knoblauch schälen und mit dem Messer zerdrücken. Die Chilischote halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, die Schote waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die Chiliwürfel mit der angedrückten Knoblauchzehe im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Die Butter, die Limettenfilets und die gegarten Farfalle

sowie ein paar Esslöffel Nudelwasser dazugeben. Bei schwacher Hitze erwärmen, bis die Sauce sämig wird. Die Limettenschale hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Knoblauchzehe entfernen.

Die Farfalle auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden, er sollte innen noch glasig sein. Die Thunfischstreifen auf die heißen Nudeln geben, sodass sie von unten noch etwas Temperatur bekommen. Mit grob gemahlenem Pfeffer und Limettenzesten bestreuen und servieren.

Weil der Thunfisch nur scharf angebraten wird, ist er innen noch nicht ganz gar, sondern glasig. Achten Sie deshalb beim Einkauf auf beste Qualität!



Nudel-Schinken-Risotto

mit getrockneten Steinpilzen

Zutaten für 2 Personen

- 2 EL getrocknete Steinpilze
- 2 Schalotten · Olivenöl
- 180 g griechische oder türkische Reismudeln
- 1 Schuss Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe oder 1 1/2 TL Brühpulver
(in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
- 2 Tomaten · 1 TL gehackter Estragon
- 1 Schuss Sahne · 1/2 EL kalte Butter
- 1 EL geriebener Pecorino
- Salz · Pfeffer
- 10 Scheiben hauchdünner Parmaschinken

Die getrockneten Steinpilze in etwa 150 ml warmem Wasser 15 Minuten einweichen. Die Schalotten schälen, in Würfel schneiden und in etwas Olivenöl andünsten. Die Reismudeln dazugeben, mit 1 Schuss Weißwein ablöschen, die Brühe hinzufügen und aufkochen lassen. Die Steinpilze ausdrücken und zu den Nudeln geben, die Steinpilzflüssigkeit nach und nach hinzufügen und 5 bis 8 Minuten bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren bissfest garen.

Die Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln, dabei Stielansatz und Kerne entfernen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Die Tomaten, den Estragon und etwas Sahne zum Nudelrisotto geben und erneut kräftig köcheln lassen. Die kalte Butter sowie den Pecorino unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Hälfte des Parmaschinkens einen Teller auslegen, die andere Hälfte in feine Streifen schneiden, unter den Risotto heben und den Risotto auf dem Parmaschinken anrichten.

Rigatoni

mit Bohnenkernen und Speck

Zutaten für 2 Personen

- 100 g Bohnenkerne (tiefgekühlt) · Salz
- 220 g Rigatoni
- 10–12 Scheiben Frühstücksspeck · 1 EL Öl
- 1 EL Butter · 1 Schuss Gemüsebrühe
- grob gemahlener Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie
- 4 EL geriebener Pecorino

Die Bohnenkerne in reichlich Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Rigatoni in das Bohnenwasser geben und nach Packungsanweisung bissfest garen.



Den Frühstücksspeck im Öl bei mittlerer Hitze langsam braten. Den knusprigen Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pfanne zur Seite stellen.



Die Bohnenkerne im Speckfett kurz braten. Die Butter sowie etwas Brühe dazugeben und die Bohnen etwa 2 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Die Rigatoni mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser nehmen, abtropfen lassen und mit den Bohnenkernen mischen. Die Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf zwei Teller verteilen und den Frühstücksspeck darauf legen. Mit Pecorino bestreut servieren.



Paprika-Penne mit Kalbs-Rucola-Röllchen

Zutaten für 4 Personen

4 Scheiben Kalbsrücken (à 150 g) · 5 Bund Rucola
Salz · Pfeffer
8 EL Olivenöl · Meersalz · 300 g dünne Penne
3 rote Paprikaschoten · 1 Knoblauchzehe
1/2 EL Butter · 1 Stück Parmesan

Die Kalbfleischscheiben zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Stieltopf gleichmäßig flach klopfen. 4 Bund Rucola putzen, waschen und trockenschütteln. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf jede Scheibe 1 Bund Rucola legen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken.



Den restlichen Rucola putzen, waschen, trockenschütteln und grob zerschneiden. Den Rucola und 4 EL Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Penne nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.



Die Paprikaschoten halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, Paprika waschen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und mit dem Messer zerdrücken. Paprika und Knoblauch in 2 EL Olivenöl andünsten. Die Kalbsröllchen im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze braten. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, nur wenig abtropfen lassen und mit der Butter unter die Paprikawürfel mischen. Das Nudelwasser und die Butter sollen eine sämige Sauce ergeben, eventuell noch etwas Nudelwasser hinzufügen.



Die Nudeln auf Teller verteilen, etwas Parmesan darüber hobeln und mit Rucolaöl beträufeln. Die Kalbsröllchen schräg durchschneiden und darauf setzen.

Knusprige Nudeln mit Hähnchenbrust

Zutaten für 2 Personen

200 g Mie-Nudeln
150 g Hähnchenbrust
75 g Zuckerschoten
1 rote Paprikaschote · Öl
1 kleine Chilischote
Salz · Zucker
1 TL Sesamsamen
1 EL helle Sojasauce · 1 Schuss Gemüsebrühe

Die Mie-Nudeln in kochendes Wasser geben, mit einer Gabel durchrühren, den Topf vom Herd nehmen und die Nudeln 4 Minuten ziehen lassen. Die Nudeln abgießen, kalt abschrecken und gründlich trockentupfen. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in breite Streifen schneiden.



Die Zuckerschoten putzen und waschen. Die Paprikaschote mit einem Sparschäler oder kleinem Messer schälen, halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen und die Paprikaschote in Streifen schneiden. Die Mie-Nudeln in einer großen Pfanne in reichlich Öl kross braun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Öl aus der Pfanne entfernen.



Die Hähnchenbrust, Zuckerschoten, Paprika und Chilischote darin anbraten, mit Salz und einer Prise Zucker würzen, Sesamsamen dazugeben, mit Brühe sowie der Sojasauce ablöschen und einköcheln lassen. Das Gemüse mit der Hähnchenbrust und der reduzierten Sauce über die knusprigen Nudeln geben und sofort servieren.

Auberginen-Nudel- Rouladen

mit Büffelmozzarella

Zutaten für 2–4 Personen

2 Auberginen

1 EL eingelegte Kapern · 1 Knoblauchzehe

2 Basilikumstiele · 3 EL Aceto balsamico

3 EL Olivenöl · 1 EL Honig

Salz · Pfeffer · brauner Zucker nach Belieben

10 Lasagneblätter

150 g dünn geschnittene Mailänder Salami

1 TL Butter · 1–2 Kugeln Büffelmozzarella

Die Auberginen putzen, waschen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Das Kerngehäuse heraus-schneiden und das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden. Die Kapern grob hacken. Den Knoblauch schälen und mit dem Messer zerdrücken. Das Basilikum waschen und trockenschütteln. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

▼
Auberginenwürfel, Kapern, Knoblauch und die Basilikumstiele mit Essig, 2 EL Olivenöl und Honig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, mit einem Deckel oder mit Alufolie verschließen und im vorgeheizten Ofen 1 Stunde garen.

▼
Das Gemüse kurz abkühlen lassen, die Basilikumstiele entfernen und den Rest fein hacken oder ganz kurz mit dem Stabmixer pürieren. Mit Honig oder braunem Zucker abschmecken.

Die Lasagneblätter nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Nudelblätter kalt abspülen und mit einem Küchentuch trockentupfen. Die Mailänder Salami auf die Lasagneplatten legen, das Auberginen-Tatar darauf verteilen und aufrollen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Nudelrollen nebeneinander hineinlegen.

▼
Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, die Nudelrollen damit belegen und mit Salz und reichlich Pfeffer würzen. Den Mozzarella mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 10 Minuten überbacken.

*Zu der Lasagne passt das Tomaten-
Chutney von Seite 108.*

Makkaroni im Schinkenmantel

mit Rucolasalat

Zutaten für 2 Personen

- 150 g Makkaroni · Salz
- 1 TL Butter
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 3 Thymianzweige
- 100 ml Milch · 1 Eigelb
- 2 Eier · 1 EL Crème fraîche
- Meersalz · Pfeffer
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1 Bund Rucola
- 2 Spritzer Aceto balsamico · 2 EL Olivenöl
- 1 TL Olivenpaste (aus dem Glas)

Die Makkaroni in reichlich Salzwasser sehr bissfest garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

▼
Zwei ofenfeste Suppentassen oder hohe Förmchen mit Butter ausfetten und mit je 1 Scheibe Schinken auslegen. Dafür schneidet man am besten zwei breite Schinkenstreifen ab und legt den Rand aus und gibt dann ein weiteres Stück für den Boden hinein. Die Makkaroni in so lange Stücke schneiden, dass sie senkrecht stehend die Tassen ausfüllen. Makkaroni in den Tassen verteilen. Eventuell überstehende Stücke abschneiden. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Milch, Eigelb, Eier und Crème fraîche verquirlen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und die Thymianblättchen untermischen. Die Masse in die zwei Tassen verteilen und mit Parmesan bestreuen. Die Makkaroni im vorgeheizten Ofen etwa 18 Minuten überbacken.

▼
Den Rucola putzen, waschen und trockenschütteln. Mit Essig und 1 EL Olivenöl marinieren. Die Olivenpaste mit dem restlichen Olivenöl glatt rühren.

▼
Die überbackenen Makkaroni 1 bis 2 Minuten abkühlen lassen, dann mit dem Messer am inneren Tassenrand lockern und stürzen. Mit der gratinierten Seite nach oben auf Teller setzen. Den Rucolasalat um die Makkaroni verteilen und die Olivenpaste über den Rucolasalat träufeln.

*Die Makkaroni im Schinkenmantel
gehören zu den beeindruckendsten
Pastagerichten. Ihre Gäste werden
Augen machen!*



Tagliatelle mit Gulaschsauce

Zutaten für 2 Personen

2 Zwiebeln · 3 Thymianzweige
1 unbehandelte Zitrone · 6 EL Olivenöl
150 g Hackfleisch (aus Gulaschfleisch)
Salz · Pfeffer
1 EL Tomatenmark · 1 Schuss Rotwein
gemahlener Kümmel · Cayennepfeffer
300 ml Gemüsebrühe oder 1 1/2 TL Brühpulver
(in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
2 unbehandelte Orangen · 1/2 Knoblauchzehe
220 g Tagliatelle
Parmesan nach Belieben

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trockenschütteln. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Die Zwiebeln in 2 EL Olivenöl andünsten, das Hackfleisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mitbraten. Das Tomatenmark hinzufügen und mit andünsten. Mit Rotwein ablöschen, die Thymianzweige und die Zitronenschale dazugeben, mit einer Prise Kümmel und Cayennepfeffer würzen. Die Brühe dazugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Falls nötig, noch etwas Brühe nachgießen.

Den Backofen auf 120 °C vorheizen. Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets auslösen und in eine tiefe Auflaufform

geben. Den Knoblauch schälen und mit dem restlichen Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren. 2 bis 3 EL Knoblauchöl über die Orangenfilets geben und mit grob gemahlenem Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten garen.

Die Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die Gulaschsauce mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken und die Thymianzweige entfernen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und auf zwei Tellern anrichten. Die Gulaschsauce auf den Nudeln verteilen und die Knoblauchorangen darauf legen. Nach Belieben mit etwas Parmesan bestreuen.

*Die Gulaschsauce sollte ähnlich sämig
wie eine Sauce bolognese sein.
Sie schmeckt jedoch ganz anders,
sehr herzhaft, weil keine Tomaten
mitgekocht werden, dafür alle typischen
Gulaschgewürze.*





Koch doch.

Fischermanns Freund



Riesengarnelen

mit Vanillezwiebeln und Basilikumöl

Zutaten für 2 Personen

6 Riesengarnelen · 1 Knoblauchzehe
8 Cocktailtomaten · 2 kleine Zwiebeln
1 Vanilleschote · 6 EL Olivenöl · Zucker
1 Schuss Weißwein · 50 ml Gemüsebrühe
Meersalz · Pfeffer
6 Basilikumstiele

Von den Riesengarnelen den Schwanz abdrehen, mit der Schere die Unterseite aufschneiden und die Schale bis auf den Schwanzfächer ablösen. Die Rückenseite nicht zu tief einschneiden und den Darm vorsichtig herausziehen. Die Garnelen waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Den Knoblauch schälen und mit dem Messer zerdrücken. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren, Stielansatz entfernen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.



Die Zwiebeln in 1 EL Olivenöl andünsten, eine Prise Zucker und das Vanillemark dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und die Brühe hinzufügen. Die Zwiebeln bei schwacher Hitze weich kochen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Das Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen, einige Blätter zum Dekorieren beiseite legen, den Rest grob zerkleinern. Meersalz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren.

Die Garnelen mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit dem Knoblauch in 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten braten. Die Cocktailtomaten dazugeben und kurz mitbraten.



Die Vanillezwiebeln auf vorgewärmte Teller verteilen, die Garnelen und die Cocktailtomaten darauf anrichten. Mit dem Basilikumöl beträufeln und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Einfacher geht's, wenn Sie bereits geschälte Garnelen kaufen. Bei ihnen ist in der Regel auch schon der Darm entfernt.

Tiefgekühlte Garnelen tauen Sie am besten im Kühlschrank auf. Legen Sie sie dafür in ein Sieb, damit die Flüssigkeit abtropfen kann. Die aufgetauten Garnelen mit kaltem Wasser kurz abspülen und zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.



Riesengarnelen in Spitzpaprika

mit gebratenem Tintenfischsalat

Zutaten für 2 Personen

6 Riesengarnelen
1 Rosmarinweig · 1 Tomate
Meersalz · grob gemahlener Pfeffer
2 Spitzpaprikaschoten · 3 EL Olivenöl
6 Calamaretti (küchenfertig)
1 Knoblauchzehe · 1 großes Ciabatta-Brötchen
1/2 EL gehackte Petersilie
1 Schuss weißer Aceto balsamico

Von den Riesengarnelen den Schwanz abdrehen, mit der Schere die Unterseite aufschneiden und die Schale ablösen. Das Garnelenfleisch längs halbieren, dabei den Darm vorsichtig herausziehen. Die Garnelen waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Rosmarin waschen, trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Tomate waschen, vierteln, den Stielansatz und das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Den Rosmarin mit den Tomatenwürfeln zu den Garnelen geben und vermischen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 ° C vorheizen.

Die Spitzpaprika waschen, am Stielansatz einen Deckel abschneiden und mit einem schmalen Messer das Kerngehäuse auslösen. Die Garnelenmasse fest in die Paprika füllen, sodass möglichst keine Hohlräume bleiben. Die beiden Spitzpaprika auf ein mit Backpapier

ausgelegtes Blech kopfüber stellen oder legen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen 14 Minuten garen.

Für den Tintenfischsalat die Calamaretti waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Das Ciabatta-Brötchen in kleine Stücke zerteilen und mit der angedrückten Knoblauchzehe im restlichen Olivenöl goldbraun braten. Die Tintenfische dazugeben und kurz erhitzen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und die Petersilie untermischen. Den Tintenfischsalat auf zwei Teller verteilen und mit etwas Essig beträufeln. Die Spitzpaprika darauf anrichten.

Die Tomatenstücke verkochen durch das Schmoren im Paprika leicht und nehmen den Geschmack des Rosmarins auf – eine wunderbare aromatische Glasur für die Garnelen.

Achten Sie darauf, dass Sie wirklich die ganz kleinen Tintenfische bekommen. Sie sind unglaublich zart und haben absolut nichts gemein mit den »Gummiringen«, die leider häufig genug angeboten werden.

Jakobsmuscheln auf Oliven-Ciabatta mit Knoblauch-Sabayon

Zutaten für 2 Personen

8 Jakobsmuscheln (ohne Corail)

Salz · Pfeffer · Olivenöl

150 g junger Spinat

1 Schalotte

6 Scheiben Oliven-Ciabatta

1/2 Knoblauchzehe · 2 Eier

1 Schuss Weißwein · 1 Schuss Gemüsebrühe

Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in etwas Olivenöl bei kleiner Hitze auf beiden Seiten langsam braten, so bleiben sie saftiger. Aus der Pfanne nehmen.



Den Spinat putzen, waschen, trockenschütteln und die Blätter in grobe Stücke zupfen. Die Schalotte schälen, in Streifen schneiden und in die Pfanne geben, leicht mit Salz würzen und einmal durchschwenken. Den Spinat dazugeben und kurz darin zusammenfallen lassen, herausnehmen und beiseite stellen.



Die Oliven-Ciabatta auf beiden Seiten in etwas Olivenöl kross braten. Die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Eier, Weißwein, Brühe und Knoblauch in einer Metallschüssel vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen im heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.



Die Ciabattascheiben auf zwei Teller legen, Jakobsmuscheln mit Spinat darauf anrichten und das Sabayon dekorativ darauf verteilen.

Warmes Seeteufel- Carpaccio mit Avocado und Papaya

Zutaten für 2 Personen

1 Stück Kokosnussfleisch (50 g)

1/2 Knoblauchzehe · Meersalz

300 g Seeteufelfilet

Olivenöl

1 reife Avocado · 1 reife Papaya

grob gemahlener Pfeffer

Saft von 1/2 Zitrone

Den Backofen auf 140 °C vorheizen. Das Kokosnussfleisch mit einem scharfen Messer oder auf einem Trüffelhobel in ganz dünne Späne hobeln. Im Backofen etwa 10 bis 12 Minuten trocknen, bis sie kross sind.



Zwei Teller mit der Knoblauchzehe einreiben und mit etwas Meersalz bestreuen. Das Seeteufelfilet waschen, trockentupfen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Filets in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und die Teller damit auslegen, mit Meersalz und grob gemahlener Pfeffer würzen, nochmals mit etwas Olivenöl beträufeln. Im Backofen bei 140 °C etwa 6 bis 8 Minuten leicht glasig garen.



In der Zwischenzeit die Avocado und Papaya schälen, entsteinen bzw. entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Zitronensaft und 2 EL Olivenöl verrühren und die Früchte damit marinieren. Auf dem warmen Seeteufel-Carpaccio dünn verteilen. Nochmals mit grobem schwarzem Pfeffer bestreuen und die Kokospäne darüber streuen.

Glasig gegarter Saibling mit Zitronensauce

Zutaten für 2 Personen

4 kleine Saiblingsfilets (ohne Haut) · Salz · Pfeffer
2 EL weiche Butter · Saft von 1 Zitrone
3 EL Traubenkern- oder Sonnenblumenöl
1 Stückchen Meerrettich

Die Saiblingsfilets waschen, trockentupfen und auf Gräten kontrollieren, diese, falls nötig, entfernen. Die Filets mit Salz und Pfeffer mild würzen. Den Backofen auf 100 °C vorheizen.

▼
Eine Auflaufform mit Butter einfetten, die Fischfilets nebeneinander hineinlegen und mit der restlichen Butter bestreichen. Die Form mit Frischhaltefolie verschließen und dabei darauf achten, dass die Folie gut gespannt ist. Die Fischfilets im Ofen 35 Minuten glasig garen.

▼
Den Zitronensaft mit etwas Salz und Pfeffer sowie dem Öl in ein Schraubglas geben. Mit dem Deckel verschließen und die Mischung kräftig schütteln.

▼
Die Fischfilets auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Zitronensauce beträufeln. Etwas geschälten Meerrettich darüber raspeln und servieren. Dazu passt der Bratkartoffelsalat von Seite 116.

Neben Saibling eignen sich auch Lachs, Forelle und Zander für diese Garmethode bei niedriger Temperatur. Wichtig dabei ist, dass das Fischfilet absolut frisch ist.

Lachs mit Avocado und Pfefferkartoffeln

Zutaten für 2 Personen

2 Lachsfilets (à 150 g; ohne Haut)
Meersalz · Mehl · Olivenöl
2 mittelgroße Kartoffeln · 200 ml Öl
grob gemahlener Pfeffer
1 reife Avocado · 1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft · 1 Tomate

Die Lachsfilets auf beiden Seiten mit Meersalz würzen, mit etwas Mehl bestäuben und in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl auf beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und 2 bis 3 Minuten ziehen lassen, sodass der Lachs in der Mitte noch glasig ist.

▼
Die Kartoffeln schälen und mit dem Sparschäler dünne, lange Späne abziehen, in kaltem Wasser abspülen und gut trockentupfen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Späne darin portionsweise kross braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und kräftig mit grob gemahlenem Pfeffer würzen.

▼
Die Avocado schälen, entsteinen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch schälen, klein schneiden und mit Zitronensaft, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer unter die Avocado rühren. Die Tomate waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Unter die Avocado rühren. Die Avocadomasse auf Teller verteilen und die Lachsfilets darauf setzen, falls nötig, noch mit etwas Meersalz würzen und mit den Pfefferkartoffeln garnieren.

Wer den Lachs nicht so glasig mag, kann ihn noch im Backofen bei 100 °C etwa 5 Minuten weitergaren.



Kabeljau im Pancetta-Mantel mit Kartoffel-Orangen-Püree

Zutaten für 2 Personen

- 1 Kabeljaufilet (ca. 220 g; ohne Haut)
- 2 Rosmarinzweige
- Meersalz · grob gemahlener Pfeffer
- 6 dünne Scheiben Pancetta (ital. luftgetrockneter Bauchspeck vom Schwein)
- 3 Kartoffeln · Salz · 1 Orange
- 1 Knoblauchzehe · 2 EL Olivenöl
- 1 Schuss Gemüsebrühe · 1 Schuss Olivenöl

Das Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und auf Gräten kontrollieren, diese, falls nötig, entfernen. Das Filet längs halbieren. Den Rosmarin waschen, trocken-schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Das Fischfilet auf beiden Seiten mit Rosmarin, Meersalz und Pfeffer würzen.



Die Speckscheiben leicht überlappend ausbreiten. Die Fischfilethälften quer darauf legen, sodass jeweils die breiten und schmalen Enden übereinander liegen. Das Fischfilet in den Speck einrollen.



Für das Kartoffel-Orangen-Püree die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser gar kochen. Die Orange so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets auslösen, den dabei abtropfen-den Saft auffangen und aus den Trennhäuten ebenfalls noch etwas Saft pressen.

Den Knoblauch schälen und mit dem Messer zerdrücken. Die Kabeljaurolle rundum mit dem Knoblauch im Olivenöl bei mittlerer Hitze in etwa 7 Minuten knusprig braten.



Die gegarten Kartoffeln, etwas Brühe und den Orangensaft mit dem Pürierstab zu einem feinen Püree mixen. Dabei etwas Olivenöl einlaufen lassen. Das Püree mit Meersalz und Pfeffer würzen und nochmals erwärmen.



Zum Servieren das Püree auf eine vorgewärmte Platte geben, mit den Orangenfilets garnieren, das Kabeljaufilet portionieren und darauf anrichten.

*Wichtig ist das langsame Braten
der Kabeljaurolle, denn dadurch
wird die Pancetta schön knusprig und
schrumpft nicht einfach zusammen.
Außerdem gart das Kabeljaufilet
glasig und bleibt saftig.*



Gebackener Kaisergranat mit Mango-Lauch-Gemüse

Zutaten für 2 Personen

10 Kaisergranate oder Scampi · Olivenöl
1 Tomate · 1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsebrühe · 100 ml Weißwein
getrockneter Thymian
1/2 Mango
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Chilischote
1 EL Stärke · 1 EL Mehl
Salz · 200 ml Öl

Die Kaisergranate schälen, d. h., mit einer Drehbewegung den Kopf vom Schwanz trennen. Die Unterseite des Panzers mit beiden Händen auseinander brechen, die einzelnen Segmente entfernen und das Fleisch herausdrücken. Mit einem kleinen spitzen Messer das Fleisch am Rücken so tief einschneiden, bis der schwarze Darm sichtbar wird, das Fleisch auseinander klappen und den Darm freilegen. Den Darm mit der Messerspitze aus dem Fleisch lösen. Die Kaisergranate waschen und trockentupfen.

Die Kaisergranatschalen waschen, trockentupfen und in einem kleinen Topf in etwas Olivenöl anrösten. Die Tomate waschen, trockentupfen, halbieren, Kerngehäuse und Stielansatz entfernen. Die Tomate in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe in der Schale mit einem Messer andrücken und mit den Tomatenstücken zu den Kaisergranatschalen geben. Mit Brühe und Weißwein ablöschen, etwas getrockneten Thymian dazugeben. Einmal gut aufkochen und zugedeckt etwa 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Den Fond durch ein Sieb abgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Mango schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Mango und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne in etwas Olivenöl vorsichtig andünsten, Kaisergranatfond dazugießen und etwas einköcheln lassen. Die Chilischote entweder ein bisschen andrücken, sodass die ätherischen Öle austreten können, und hinzugeben. Oder das Kerngehäuse entfernen und die Chilischote in Streifen schneiden, ohne Kerne verliert sie etwas von ihrer Schärfe. Stärke, Mehl und eine Prise Salz vermischen und mit zwei bis drei Esslöffeln eiskaltem Wasser glatt rühren, sodass der Teig leicht sämig ist.

Das Öl erhitzen, die Kaisergranate durch den Teig ziehen und einzeln im heißen Fett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Servieren das Mango-Lauch-Gemüse auf Teller verteilen und mit den gebackenen Kaisergranaten garnieren.

Dieser Teig kommt aus dem asiatischen Raum und nennt sich Tempura. Im Gegensatz zum gängigen Ausbackteig, der meist ein Ei enthält, wird Tempura nur aus Stärke, Mehl und einer eiskalten Flüssigkeit hergestellt. Statt Wasser kann man auch Wein oder sogar Champagner nehmen. Der Teig ist sehr dünn und wird ganz kross.

Gebackene Forellenpraline auf eingelegtem Rettich

Zutaten für 2 Personen

Für den eingelegten Rettich:

1/2 kleiner Rettich

2 Thymianzweige · 150 ml Aceto balsamico

1 EL Zucker · 1 TL Koriandersamen

1 EL geriebener Ingwer · 1 Schuss Gemüsebrühe

Salz · Pfeffer · 2 EL Butter

Für die Forellenpralinen:

3 große Blätter Frühlingsrollenteig (tiefgekühlt)

150 g Forellenfilet (ohne Haut)

Salz · Pfeffer · 1 Schuss Zitronensaft

1 TL Sesamsamen · 1 TL Schnittlauchröllchen

400 ml Öl

Für den Meerrettich-Joghurt:

1 EL Sahne-Meerrettich

3 EL Naturjoghurt · 1 Spritzer Zitronensaft

Salz · Pfeffer

Den Rettich schälen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den Thymian waschen und trockenschütteln. Den Essig mit Thymian, Zucker, Koriander und dem Ingwer auf gut die Hälfte einkochen lassen. Etwas Brühe dazugeben, nochmals aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb streichen. Die Butter dazugeben und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Den Rettich in den noch heißen Fond geben, gut vermischen und in ein verschließbares Glas füllen. Der Rettich sollte ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein, falls nötig, noch etwas Brühe dazugeben. Den Rettich 2 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Den Frühlingsrollenteig auf der Arbeitsfläche auslegen und auftauen lassen. Das Forellenfilet waschen, trockentupfen, in sehr kleine Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Fischwürfel mit Sesam und Schnittlauch mischen und zu zwei gleich großen, sehr festen Kugeln formen. Den Backofen auf 120 °C vorheizen. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen.

Die Teigblätter zusammenrollen und in feine Ringe schneiden. Die Teigringe locker aufschütteln. Die Fischkugeln in den Teigstreifen wälzen, bis genügend daran haften bleiben, oder einfach ein paar mit andrücken. Die panierten Kugeln einzeln in das heiße Öl geben, knusprig frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Fischkugeln darauf setzen und im vorgeheizten Ofen 2 bis 3 Minuten fertig garen.

Den Sahne-Meerrettich mit dem Joghurt verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Den Rettich gut abtropfen lassen und mit den warmen Forellenpralinen auf zwei Tellern anrichten. Den Meerrettich-Joghurt über den Rettich träufeln.

*Das Rezept für den eingelegten Rettich
habe ich von meinem Freund und
Kollegen Jörg Sackmann. Er ist ein
sensationeller Koch mit ausgefallenen
Gerichten, wie man hier sieht.*

Zanderfilet auf gebratenem Salbei

Zutaten für 2 Personen

2 Zanderfilets (à 120 g; mit Haut)
Salz · Pfeffer
Mehl zum Bestäuben · 1/2 EL Butterschmalz
1 Bund Salbei · 1/2 EL Butter

Die Zanderfilets waschen, trockentupfen und auf Gräten kontrollieren, diese, falls nötig, entfernen. Die Haut in Abständen von 1 cm schräg einritzen. Die Filets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite ganz leicht mit Mehl bestäuben.

Die Zanderfilets bei mittlerer Hitze im Butterschmalz auf der Hautseite langsam braten. Die Filets aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben auf einem Teller ruhen lassen.

Die Salbeiblätter von den Stielen zupfen und in der Butter bei mittlerer Hitze braten. Die Zanderfilets mit der Hautseite nach oben auf den Salbei legen und 1 bis 2 Minuten mitbraten.

Das Zanderfilet mit der Haut nach oben auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den gebratenen Salbeiblättern dekorieren. Dazu passt die Polenta mit Kürbiskernen von Seite 114.

Braten Sie das Fischfilet unbedingt ganz langsam bei mittlerer Hitze, dann wird die Haut schön knusprig und das Fleisch saftig und zart.

Lachsforelle mit Safran in der Folie

Zutaten für 2 Personen

1 Lachsforellenfilet (ca. 300 g; ohne Haut)
Meersalz · Pfeffer
1 kleine Fenchelknolle · 1 EL Olivenöl
1 Schuss Weißwein · Meersalz
1/2 Zitrone · 1 Prise Safranfäden

Das Lachsforellenfilet waschen, trockentupfen und auf Gräten kontrollieren, diese, falls nötig, entfernen. Das Fischfilet auf beiden Seiten mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Fenchel putzen, waschen und längs halbieren. Den Strunk herauschneiden, das Grün entfernen und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel im Olivenöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen.

Den gebratenen Fenchel auf ein großes Stück Alufolie geben und das Fischfilet darauf legen. Die Zitronenhälfte über dem Filet ausdrücken. Die Safranfäden darüber streuen. Die Enden der Alufolie über dem Fisch fest zusammenfallen. Das Fischpäckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen etwa 12 Minuten garen.

Das Alupäckchen auf eine Platte legen und erst am Tisch öffnen. Dazu passt das scharfe Petersilienpesto von Seite 106.

Wenn Sie zur Lachsforelle das scharfe Petersilienpesto servieren, sollten Sie das Fischfilet nur mit Meersalz würzen.



Hering mit Balsamico-Zwiebeln und Speck-Croûtons

Zutaten für 2–4 Personen

6 Schalotten
4 mittelgroße Heringe (küchenfertig)
Salz · Pfeffer · Mehl · Öl
4 EL Aceto balsamico · 150 ml Rotwein
1 EL Honig · 300 ml Kalbsfond (aus dem Glas)
4 Scheiben Toast · 4 Scheiben geräucherter Speck
2 EL Butter

Die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Die Heringe gründlich waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. In einer Pfanne im Öl auf beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen und auf einen Teller legen.

Die Schalotten in die Pfanne geben und goldbraun braten. Mit Essig und Rotwein ablöschen, den Honig unterrühren und das Ganze kurz einköcheln lassen. Den Kalbsfond dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, falls nötig, noch mit etwas Essig abschmecken. Den Fond aufkochen, die Heringe dazugeben und vom Herd nehmen. Zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Den Speck in Würfel schneiden. In einer Pfanne in der Butter kross braten, die Toastbrotwürfel dazugeben und unter Rühren goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Heringe mit den Zwiebeln auf Teller verteilen und mit den Croûtons garnieren.

Lachspizza mit Estragon und Grapefruit

Zutaten für 2 Personen

150 g Pizzateig (Fertigprodukt)
1/2 Bund Estragon
1–2 EL Olivenöl
1 rosa Grapefruit
200 g Lachsfilet (ohne Haut)
6 Cocktailtomaten
Salz · grob gemahlener Pfeffer

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Pizzateig zu zwei runden Pizzen ausrollen (à 15 cm Ø), auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 8 Minuten leicht kross vorbacken.

Den Estragon waschen, trockenschüteln, die Blätter abzupfen und mit dem Olivenöl entweder im Mörser ganz leicht zerdrücken oder fein hacken und mit etwas Olivenöl verrühren. Die Grapefruit mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets herauslösen.

Den Lachs waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, trockentupfen und vierteln. Mit dem Estragonöl beträufeln oder das Öl gleichmäßig dünn darauf verstreichen. Die Cocktailtomaten mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Pizzen verteilen. Etwa 3 Minuten im Ofen backen. Die Grapefruitfilets auf den heißen Pizzen verteilen und mit grob gemahlenem Pfeffer würzen. Die Lachsfiletscheiben mit etwas Salz würzen, darauf legen und die Pizzen noch einmal für 2 Minuten in den Ofen geben, sodass nur noch der Lachs etwas Temperatur bekommt und dadurch schön glasig gart. Anschließend sofort servieren.

Sellerie-Scampi-Ravioli

mit geschmolzenen Tomaten

Zutaten für 2 Personen

- 10 Scampi · Olivenöl
- 1 Schalotte
- 100 ml Weißwein · 100 ml Gemüsebrühe
- Salz · Pfeffer
- 2 Basilikumstiele
- 4 Tomaten
- 1 kleine Sellerieknolle
- 1 Eigelb
- 1 EL Olivenpaste (aus dem Glas)

Die Scampi schälen und den Darm entfernen (siehe Riesengarnelen, Seite 60). Scampi waschen und trockentupfen. Die Schalen in einen kleinen Topf in etwas Olivenöl anrösten. Die Schalotte schälen, in Streifen schneiden und zu den Schalen geben. Kurz mitrösten, mit Weißwein und Brühe ablöschen und auf die Hälfte einköcheln lassen, anschließend durch ein Sieb gießen und den Fond auffangen.

Das Scampiflesh klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Mit den Scampi vermischen. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, Stielansatz und Kerngehäuse ausschneiden. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 120 °C vorheizen. Den Sellerie dick abschälen und mit einem scharfen Messer etwa 22 hauchdünne Scheiben abschneiden. Selleriescheiben etwa 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Die Hälfte der Selleriescheiben mit Eigelb bestreichen, die Scampimasse in der Mitte darauf verteilen und mit

den restlichen Selleriescheiben belegen, gut andrücken und mit einem runden Metallring ausstechen oder mit einem Messer in die typische Ravioliform schneiden. Die Sellerieravioli auf eine mit Olivenöl bestrichene, ofenfeste Servierplatte geben und mit etwas Olivenöl beträufeln, leicht salzen und im vorgeheizten Backofen etwa 12 Minuten garen.

Die Tomaten in einem kleinen Topf in Olivenöl kurz andünsten und mit dem reduzierten Scampifond auffüllen. Noch kurz einköcheln lassen, bis die Tomaten leicht geschmolzen sind, sie also gerade etwas verkocht sind, aber der Sauce immer noch Bindung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Ravioli aus dem Ofen nehmen und mit den geschmolzenen Tomaten anrichten. Die Olivenpaste mit einem kleinen Schuss Olivenöl glatt rühren und die Ravioli damit garnieren.

Statt Nudelteig werden bei diesem Gericht die Selleriescheiben zu Ravioli. Sie sind zwar eine ungewöhnliche Hülle für die Scampifüllung, aber diese Ravioli lohnen das Nachkochen auf jeden Fall. Mit den Tomaten und den Oliven kommt noch eine mediterrane Note ins Spiel.

Wolfsbarsch in der Salzkruste

Zutaten für 2 Personen

1 großer Wolfsbarsch (Loup de mer; 1–1,5 kg; ausgenommen, aber mit Schuppen; ersatzweise Zander)

1 kleine Fenchelknolle

1/2 Bund Estragon · 1 Zitrone

grob gemahlener Pfeffer

2 kg grobes Meersalz

3 Eiweiß

Den Wolfsbarsch gründlich waschen und die Kiemen entfernen, den Fisch aber nicht schuppen. Die Fenchelknolle putzen, halbieren, den Strunk entfernen und den Fenchel in feine Scheiben oder Streifen schneiden. Den Estragon waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Die Zitrone mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets herauslösen und zerkleinern.



Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Fenchel, Zitronenfilets, Estragon und Pfeffer vermischen und den Wolfsbarsch damit füllen. Das Meersalz mit dem Eiweiß verrühren, sodass eine formbare Masse entsteht. Falls nötig, noch einen kleinen Schuss Wasser dazugeben, die Masse darf aber nicht zu weich sein.



Etwa die Hälfte der Salzmischung auf einem Backblech verteilen, den Fisch darauf legen. Mit der restlichen Masse den Fisch bedecken. Das Salz in der Form des Fisches gut andrücken und den Fisch im Backofen bei etwa 35 Minuten garen.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen, die Salzkruste aufklopfen und die Haut vom Fisch vorsichtig abziehen. Das Salz sollte mit dem Fischfleisch nicht in Berührung kommen. Das Fischfleisch von der Mittelgräte lösen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passen in Olivenöl geschmorte Cocktailtomaten (siehe Seite 94, Ossobuco). Ciabatta-Brot dazu servieren.

Am besten lässt man die Kiemen schon vom Fischhändler entfernen.

Mit diesem Gericht kann man bei seinen Gästen mächtig Eindruck schinden, wenn man die Meersalzhaube öffnet. In der Salzkruste gart der Fisch ganz langsam und gelingt garantiert.



Rotbarsch-Gemüse-Gratin

à la Ratatouille

Zutaten für 2 Personen

- 1 Aubergine · 1 kleiner Zucchini
- 2 rote Zwiebeln · 12 Cocktailtomaten
- 1/2 Bund Thymian · Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe · Salz · Pfeffer
- 2 Rotbarschfilets (à 150 g; ohne Haut)
- 100 g Sahne · 2 Eigelb
- 1 EL geriebener Parmesan

Aubergine und Zucchini putzen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, trockentupfen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

In einer großen Pfanne zunächst die Zwiebeln in etwas Olivenöl andünsten. Die Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit den Auberginen- und Zucchiniwürfeln dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und dünsten. Cocktailtomaten sowie Thymianblätter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse in eine mit Olivenöl bestrichene Auflaufform geben. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Rotbarschfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf das Gemüse legen. Im Ofen 8 Minuten garen. Die Sahne steif schlagen und mit dem Eigelb, dem Parmesan sowie Salz und Pfeffer verrühren. Auf das Fischfilet verteilen und im Backofen weitere 10 Minuten bei starker Oberhitze oder unter dem Backofengrill gratinieren.

Red-Snapper-Filet auf Artischocken

Zutaten für 2 Personen

- 1 großes Red-Snapper-Filet (ca. 500 g; mit Haut)
- Salz · Pfeffer · Mehl zum Bestäuben
- 4 Schalotten · 2 große Artischocken
- 3 EL Olivenöl · 2 Schuss Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe · 1/2 Bund Estragon

Das Fischfilet waschen, trockentupfen und auf Gräten kontrollieren, diese, falls nötig, entfernen. Die Haut mit einem scharfen Messer in Abständen von 1 cm einritzen. Das Filet auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite mit Mehl bestäuben.

Die Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Von den Artischocken den Stiel abtrennen, die Hüllblätter zu zwei Dritteln abschneiden und die verbleibenden Hüllblätter rund um die Artischockenböden abschneiden. Das »Heu« mit einem Teelöffel auslösen. Die Artischockenböden in Stücke schneiden. In einem Bräter die Schalotten in 1 EL Olivenöl andünsten, die Artischocken dazugeben, mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen, die Brühe dazugeben und aufkochen lassen.

Den Fisch bei mittlerer Hitze in 2 EL Olivenöl auf der Hautseite braten. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Estragon waschen, trockenschütteln und auf den Artischocken verteilen. Das Fischfilet mit der Hautseite nach oben darauf legen und im Ofen ohne Deckel etwa 12 Minuten schmoren. Das Fischfilet herausnehmen und im Backofen warm halten. Den Estragon entfernen, die Artischocken salzen und pfeffern. Den Fisch portionieren und mit den Artischocken anrichten. Dazu passt das Tomaten-Chutney von Seite 108.





Koch doch.

Natürlich herzhaft



Gefüllte Tomaten mit Hähnchen

Zutaten für 2–4 Personen

6 Tomaten
1 Hähnchenbrust (180 g) · Salz · Pfeffer
2 Rosmarinzweige
100 g Schafskäse · 1 EL Olivenöl

Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Am Stielansatz einen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

▼
Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin waschen und trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Schafskäse in Würfel schneiden.

▼
Hähnchenfleisch, Rosmarin und Schafskäse mischen und in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Den Tomatendeckel darauf legen und die Tomaten mit dem Olivenöl beträufeln. In eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen etwa 8 Minuten garen.

▼
Servieren Sie dazu das Zartweizenragout mit Frühlingszwiebeln von Seite 111. Das Zartweizenragout auf eine Platte geben und die geschmorten Tomaten darauf anrichten.

Gebackene Perlhuhnkeule mit Rosmarinkartoffeln

Zutaten für 2–4 Personen

2 Perlhuhnkeulen (à 220 g) · 3 Rosmarinzweige
10 kleine Kartoffeln (mit Schale) · 3 Knoblauchzehen
Meersalz · grob gemahlener Pfeffer
3–4 EL Olivenöl

Die Perlhuhnkeulen waschen, trockentupfen und im Gelenk halbieren. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und einige Nadeln abzupfen. Die Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten und halbieren. Den Knoblauch schälen und mit dem Messer zerdrücken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

▼
Perlhuhnkeulen, Kartoffeln, Rosmarinzweige und -nadeln sowie den Knoblauch auf ein Backblech geben, mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Im Ofen 20 Minuten backen.

▼
Die Perlhuhnkeulen mit den Rosmarinkartoffeln auf einer großen Platte anrichten. Dazu passt der Mandeldip von Seite 107.

Die Hautseiten der Perlhuhnkeulen sollten beim Backen nach oben zeigen, damit sie schön knusprig werden.



Perlhuhnbrust auf Pilzgemüse mit Spinat und Parmesan

Zutaten für 2 Personen

2 Perlhuhnbrüste (à 180 g) · 1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
150 g gemischte Pilze
(z.B. Austernpilze, Champignons, Egerlinge)
Salz · Pfeffer
1 Schuss Rotwein · 300 ml Geflügelbrühe
2 Thymianzweige
1 Hand voll junger Spinat
1 Stückchen Parmesan

Die Perlhuhnbrüste waschen und trockentupfen. Die Haut entfernen, klein schneiden und im Olivenöl knusprig braten. Die Hautstückchen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, Austernpilze in Streifen schneiden, Champignons und Egerlinge vierteln. Die Zwiebeln in dem Hähnchenfett andünsten und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Pilze dazugeben und bei starker Hitze anbraten, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist. Die Pilze mit dem Rotwein ablöschen, die Brühe dazugießen und die Pilze zugedeckt bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten.

Die Thymianzweige waschen und trockenschütteln. Die Perlhuhnbrüste auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Thymian in den Pilzsud

geben. Zugedeckt erneut aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Die Perlhuhnbrüste 5 bis 6 Minuten gar ziehen lassen.

Vom Spinat die Stiele entfernen, die Blätter waschen und trockenschütteln. Die pochierten Perlhuhnbrüste aus dem Pilzgemüse nehmen und dieses nochmals aufkochen. Die Thymianzweige entfernen, das Pilzgemüse mit Salz und Pfeffer würzen und in zwei tiefe Teller verteilen. Die Perlhuhnbrüste in dünne Scheiben schneiden und auf den Pilzen anrichten, den Spinat darauf geben und den Parmesan darüber reiben. Die gebratenen Hautstückchen darüber streuen.

*Der zarte Spinat gart beim Anrichten
und während des Servierens
auf dem heißen Pilzgemüse ganz
sanft vor sich hin.*

*Spinat und Parmesan sind
die perfekten Partner – wie die
Kombination hier zeigt.*

Hähnchenbrust mit schwarzem Trüffel und Eisbergsalat

Zutaten für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste (à 180 g) · Salz · Pfeffer · Olivenöl
1/2 Eisbergsalat · 1 Orange
1 schwarzer Trüffel (ca. 30 g)

Die Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl auf beiden Seiten gut anbraten.



Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Eisbergsalat putzen, halbieren, waschen und trockenschütteln. Die Orange mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets auslösen.



Ein Stück Alufolie in DIN-A3-Größe zurechtschneiden und mit etwas Olivenöl bestreichen. Die Eisbergsalathälften darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die heißen Hähnchenbrüste darauf setzen, die Orangenfilets darauf verteilen und den schwarzen Trüffel mit einem Trüffelhobel darüber hobeln bzw. mit einem scharfen Messer in möglichst feine Scheiben oder Streifen schneiden und darauf verteilen.



Die Alufolie zusammenfalten und im Ofen 15 Minuten garen. Die Alufolie erst am Tisch öffnen, weil sich dann das volle Aroma des Trüffels entfaltet.

Die Qualität des schwarzen Trüffels ist entscheidend. Der Sommertrüffel ist der günstigere, der Wintertrüffel ist sehr teuer, aber auch der bessere.

Poulardenbrust mit grünem Spargel und Kartoffel-Vinaigrette

Zutaten für 2 Personen

1 Bund grüner Spargel (500 g)
5 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
2 Poulardenbrüste (à 180 g) · Salz · Pfeffer · Olivenöl
1 Rosmarinzwig · 2 mittelgroße Kartoffeln
2 Schalotten · 2 Scheiben durchwachsender Speck
1 EL Weißweinessig
200 ml Geflügelbrühe

Vom Spargel die Spitzen etwa 8 cm lang abschneiden, waschen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Die Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Poulardenbrüste waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.



Die Poulardenbrüste in einer Pfanne in etwas Olivenöl auf beiden Seiten anbraten, den Spargel dazugeben und kurz mitbraten. Rosmarin waschen und trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und dazugeben. Alles salzen und im Ofen etwa 8 Minuten garen.



Die Kartoffeln schälen und in möglichst feine Würfel schneiden. Schalotten schälen und ebenso wie den Speck in feine Würfel schneiden. In einem kleinen Topf Schalotten und Speck in etwas Olivenöl anbraten, die Kartoffeln dazugeben, mit Weißweinessig und Brühe ablöschen und die Kartoffeln fertig garen.



Spargel und Tomaten auf Tellern anrichten. Poulardenbrüste in Scheiben schneiden, auf den Spargel legen und mit der Kartoffel-Vinaigrette beträufeln.

Gebackene Entenkeule mit Apfel-Paprika-Gemüse

Zutaten für 2–4 Personen

2 große Entenkeulen (à 220 g) · Salz · Pfeffer
1 EL Butterschmalz
2 Äpfel · je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 Bund Thymian · 1 Knoblauchzehe
1 EL Zucker · 1 Schuss Apfelsaft
200 ml Geflügelbrühe

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Entenkeulen waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter auf beiden Seiten im Butterschmalz kräftig anbraten. Mit der Hautseite nach oben im Backofen etwa 30 Minuten vorgaren.



Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, jedes Apfelviertel nochmals halbieren. Die Paprikaschoten halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, die Paprika waschen und in Streifen schneiden. Den Thymian waschen und trockenschütteln. Die Knoblauchzehe schälen und mit dem Messer zerdrücken.



Die Entenkeulen aus dem Bräter nehmen und beiseite stellen, das ausgetretene Fett abgießen. Den Zucker in dem Bräter karamellisieren lassen und mit dem Apfelsaft ablöschen. Äpfel, Paprika, Thymianzweige, Knoblauch und Brühe dazugeben. Die Entenkeulen mit der Haut nach oben darauf setzen und im Ofen etwa 20 Minuten fertig garen. Die Flüssigkeit sollte fast eingekocht sein.



Die Thymianzweige entfernen und die Entenkeulen im Bräter servieren. Dazu schmecken die Maisküchle von Seite 116.

Knusprige Entenbrust mit Schokoladen-Chili-Sirup

Zutaten für 2 Personen

1 große Barbarie-Entenbrust (ca. 220 g)
Salz · Pfeffer · 1 EL Olivenöl
1 TL brauner Zucker · 1 Schuss Rotwein
Aceto balsamico
50 ml Gemüsebrühe · 50 g Sahne
25 g Bitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
1 kleine rote Chilischote

Die Entenbrust waschen, trockentupfen und die Haut rautenförmig einritzen. Das Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und bei starker Hitze im Olivenöl auf der Hautseite scharf anbraten. Die Entenbrust wenden, bei mittlerer Hitze auf der Fleischseite ebenfalls kräftig anbraten und wieder auf die Hautseite drehen. Etwa 8 Minuten langsam braten, bis die Haut knusprig und das Fleisch innen rosa ist.



Den Zucker karamellisieren lassen, mit Rotwein ablöschen und einige Tropfen Essig dazugeben. Die Brühe und die Sahne dazugießen und aufkochen lassen. Die Schokolade dazugeben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Chilischote halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, Schote waschen und in feine Würfel schneiden. Je nach gewünschtem Schärfegrad die ganze Schote oder nur einen Teil davon dazugeben.



Vor dem Servieren die Entenbrust in dünne Scheiben schneiden und den Schokosirup daneben träufeln. Dazu passt die Mango-Polenta von Seite 114.

*Durch das langsame Braten auf der
Hautseite wird das meiste Fett aus der
Entenbrust ausgebraten.*



Schweinemedallions auf Zimtspießen mit Tomaten-Papaya-Gemüse

Zutaten für 2 Personen

*1/2 kleine reife Papaya · 2 Tomaten
Salz · grob gemahlener Pfeffer
4 Strudelteigblätter (tiefgekühlt)
2 EL flüssige Butter · 1 Eigelb
4 Schweinemedallions (à 70 g)
Salz · Pfeffer
4 Zimtstangen · 1 EL Butterschmalz
1 EL Butter · 1 Schuss Weißwein · 1 EL Honig
1 TL getrockneter Thymian · 1 TL Sesamsamen*

Die Papayahälfte schälen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch grob raspeln. Die Tomaten waschen, vierteln, den Stielansatz und das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten leicht mit Salz würzen, mit den Papayaraspeln vermengen und kräftig mit Pfeffer würzen. Zwei kleine Einmachgläser zu zwei Dritteln mit der Tomaten-Papaya-Masse füllen. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Die Strudelteigblätter auslegen und auftauen lassen. Zwei Teigblätter mit etwas Butter bestreichen und die beiden anderen Blätter darauf legen. Aus den Teigblättern Deckel für die Gläser schneiden, sie sollten etwa 1 cm überstehen. Die Deckelränder mit Eigelb bestreichen. Die Teigdeckel mit der bestrichenen Seite nach unten auf die Gläser legen, die Ränder nach unten umklappen und andrücken. Die Teigoberseite mit der restlichen Butter bestreichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 12 Minuten goldbraun backen.

Für die Schweinemedallions das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und durch jedes Medaillon in der Mitte eine Zimtstange stecken. Die Spieße bei starker Hitze im Butterschmalz rundum anbraten. Die Hitze reduzieren, die Butter dazugeben und aufschäumen lassen. Die Medallions darin etwa 3 Minuten fertig braten. Dabei immer wieder die Butter über das Fleisch löffeln und darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt. Die Medallions auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Weißwein mit Honig, Thymian und Sesam aufkochen und einkochen lassen, bis die Mischung eine sämige Konsistenz hat.

Je zwei Medallions auf Tellern anrichten und mit dem Sesamhonig beträufeln. Das Tomaten-Papaya-Gemüse im Glas dazu servieren.

*Das Tomaten-Papaya-Gemüse ist fertig,
wenn die Strudelhaube goldbraun ist und
das Gemüse im Glas brodet.*

*Statt des Tomaten-Papaya-Gemüses
können Sie auch das Zwetschgen-
Chutney von Seite 108 dazu servieren.*



Hackfleisch im Strudelblatt auf süß-scharfem Kürbis

Für 2 Personen

8 Strudelteigblätter (tiefgekühlt) · 2 EL flüssige Butter
1 Schalotte · 1/2 Bund Koriander · 1 Ei
200 g Rinderhackfleisch · Salz · Pfeffer
200 g Butterschmalz
200 g Kürbisfruchtfleisch (ersatzweise Karotten)
1/2 Bund Frühlingszwiebeln · 1 rote Chilischote
4 Thymianzweige · 2 EL Aprikosenmarmelade
1 Schuss Weißwein · Zimtpulver
200 ml Fleischbrühe

Die Strudelteigblätter auslegen und auftauen lassen. Die Hälfte der Blätter mit der flüssigen Butter bestreichen und die anderen Blätter darauf legen. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Den Koriander waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Schalotte, Koriander, Ei und Hackfleisch vermischen, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus dem Hackfleisch vier gleich große Klopse formen und jeweils in die Mitte eines Strudelteigblatts geben. Die Teigränder darüber zusammenschlagen, der Teig sollte gleichmäßig verteilt sein.

Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Die Hackfleischpäckchen in einer Pfanne im Butterschmalz bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Päckchen im vorgeheizten Ofen etwa 6 Minuten fertig garen.

Das Kürbisfruchtfleisch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Die Chilischote halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, die Schote waschen und in feine Streifen schneiden. Thymian waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen.

Die Aprikosenmarmelade in einem kleinen Topf mit dem Weißwein einköcheln lassen. Kürbis, Frühlingszwiebeln, Chilischote, Thymian und eine Prise Zimt hinzufügen und die Brühe dazugießen. Das Kürbisgemüse salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 bis 8 Minuten schmoren lassen. Die Hackfleischstrudel auf dem süß-scharfen Kürbis anrichten.

Der Kürbis sollte noch etwas Biss haben, schmeckt aber auch gut, wenn er weicher ist.

Wird der Fond stärker eingekocht, erhält er eine sämigere Konsistenz.

Schweinerücken mit Basilikum gespickt auf Knoblauchkartoffeln

Zutaten für 2 Personen

6 mittelgroße Kartoffeln · Olivenöl
Salz · Pfeffer
2 Knoblauchzehen
3 Basilikumstiele
2 Schweinerückenfilets (à 180 g)
1 Bund Frühlingszwiebeln · 1 kleine Zwiebel
2 EL schwarze Oliven

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und vierteln. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen schälen, in feine Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln vermischen. Auf ein Backblech legen und im Ofen 20 bis 25 Minuten garen.



Das Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Schweinerückenfilets mehrmals mit einem kleinen, dünnen Messer durchstechen, mit den Basilikumblättern spicken und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne in etwas Olivenöl scharf anbraten, die Hitze reduzieren und das Fleisch weitere 5 Minuten braten.



Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel in etwas Olivenöl andünsten, die Frühlingszwiebeln dazugeben. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, zu den Zwiebeln geben und noch einmal kurz mitbraten. Die Oliven dazugeben und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets auf den Knoblauchkartoffeln anrichten.

Pochiertes Rinderfilet im Rotweinsud auf Röstkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

1/2 Bund Thymian · 6 rote Zwiebeln
100 ml Olivenöl
1/2 l kräftiger Rotwein (z.B. Cabernet Sauvignon)
1/2 l Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt · Salz · Pfeffer
600 g Rinderfilet (Mittelstück)
8 neue Kartoffeln
100 g getrocknete Aprikosen · 1 EL Butter

Den Thymian waschen und trockenschütteln. Die Zwiebeln schälen, achteln und in 2 EL Öl anbraten. Den Rotwein dazugießen und einkochen lassen. Die Brühe, den Thymian und das Lorbeerblatt hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Das Rinderfilet waschen, trockentupfen, in vier Scheiben schneiden und in den Rotweinsud legen. Vom Herd nehmen und etwa 9 Minuten gar ziehen lassen.



Die Kartoffeln waschen, ungeschält in Achtel schneiden und kurz in kaltes Wasser legen, damit etwas Stärke ausgespült wird. Die Kartoffelschnitze mit einem Küchentuch trockentupfen und im restlichen Öl bei mittlerer Hitze langsam braten, bis sie außen knusprigbraun und innen weich und saftig sind.



Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden, kurz in lauwarmem Wasser einweichen und in der Butter erhitzen. Den Thymian und das Lorbeerblatt aus dem Sud entfernen. Den Rotweinsud mit den Zwiebeln in Pastateller verteilen, das Filet sowie die Aprikosen darauf anrichten. Die Röstkartoffeln extra dazu servieren.

Roastbeef

mit lauwarmem Gemüsesalat

Zutaten für 3–6 Personen

400 g marmoriertes Roastbeef
Meersalz · grob gemahlener Pfeffer · Öl
1 EL Senf · 2 Bund Basilikum
4 Schalotten · 1/2 Gurke · 2 Karotten
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
10 Cocktailtomaten · 2 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe oder 1 gestr. TL Brühpulver
(in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
Salz · 1 Schuss heller Kräutereisig
1 EL gehackte Petersilie

Das Roastbeef waschen, trockentupfen und mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen. In etwas Öl rundum scharf anbraten. Das Fleisch herausnehmen, etwas abkühlen lassen und dünn mit Senf bestreichen sowie nochmals mit Pfeffer würzen. Den Backofen auf 90 °C vorheizen.

Das Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Hälfte der Blätter auf einen großen Bogen Alufolie geben. Das Roastbeef darauf legen und das restliche Basilikum darüber verteilen. Die Alufolie straff um das Fleisch wickeln und gut verschließen, das Roastbeef auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen etwa 2 Stunden rosa-saftig garen.

Für den Gemüsesalat die Schalotten schälen und vierteln. Die Gurke und die Karotten putzen, schälen und längs halbieren. Mit einem Löffel die Kerne aus der Gurke herauskratzen, das Fruchtfleisch ebenso wie die Karotten in 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse

entfernen. Die Paprika waschen und in größere Rauten oder Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten waschen.

Die Schalotten im Olivenöl kurz andünsten, die Karotten und die Paprika dazugeben und ebenfalls andünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur dünsten. Wenn die Karotten fast gar sind, die Cocktailtomaten, Frühlingszwiebeln und Gurke dazugeben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt nochmals 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Das Gemüse vom Herd nehmen und offen stehen lassen.

Das Roastbeef aus der Folie nehmen und das Basilikum dabei entfernen. Das Fleisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden und nochmals mit Meersalz würzen.

Das Gemüse mit dem Kräutereisig abschmecken und die Petersilie untermischen. Das Roastbeef in Scheiben schneiden und mit dem lauwarmen Gemüsesalat auf Tellern anrichten. Dazu passt die Kartoffelcreme von Seite 104.

Das Roastbeef ist ein ideales Gericht für Gäste. Wenn die Vorspeise etwas länger dauert oder Ihre Gäste sich verspäten, können Sie das Fleisch bei 60 °C 1 bis maximal 2 Stunden heiß halten, ohne dass es trocken wird oder Aroma verliert.



Gefülltes Rindersteak mit Bohnenpüree und Wan-Tan-Blättern

Zutaten für 2 Personen

- 10 kleine Wan-Tan-Blätter (tiefgekühlt)
- 1/2 Bund glatte Petersilie · 2 Rosmarinzwige
- 1/2 Bund Basilikum · 4 Thymianzwige
- 1/2 Schale Brennnessel (nach Belieben)
- 1 Knoblauchzehe · 1 Schalotte
- 8 EL Olivenöl · Salz · grob gemahlener Pfeffer
- 2 Rinderhüftsteaks (à 180 g)
- 200 g weiße Bohnen (aus der Dose)
- 1 Schuss Gemüsebrühe · 1 EL Crème fraîche

Die Wan-Tan-Blätter auf einer Arbeitsfläche auslegen und auftauen lassen. Die Kräuter waschen, trocken-schütteln und die Blätter bzw. Nadeln abzupfen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch in 1 EL Olivenöl andünsten, die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter unter Rühren rasch zusammenfallen lassen und herausnehmen.



Die Steaks waschen und trockentupfen. In jedes Steak eine Tasche schneiden und mit den Kräutern füllen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten langsam rosa braten.



Die Bohnen in ein Sieb abgießen, mit lauwarmem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und in der Brühe erhitzen. Die Crème fraîche und 1 EL Olivenöl dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Bohnenpüree

mit Pfeffer würzen. Die Wan-Tan-Blätter im restlichen Öl schwimmend auf beiden Seiten goldbraun und knusprig frittieren.



Das Bohnenpüree auf zwei vorgewärmte Teller verteilen. Die Rindersteaks anschneiden, damit die Füllung zu sehen ist, und auf dem Püree anrichten. Die Wan-Tan-Blätter in das Bohnenpüree stecken.

Die Kräuter wirklich nur ganz kurz garen, sie fallen wie Spinat sofort in sich zusammen.

Durch das langsame Garen wird das Fleisch außen würzig angebraten, innen bleibt es saftig und nimmt das Aroma der Kräuter auf.

Wer will, kann das Bohnenpüree noch mit ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Geschmorter Tafelspitz

mediterraner Art

Zutaten für 3–6 Personen

4 kleine Zwiebeln · 3 Knoblauchzehen
800 g Kalbstafelspitz (am Stück) · Salz · Pfeffer
Olivenöl · 1/2 EL Tomatenmark · 300 ml Rotwein
1/2 l Fleischbrühe · 1/2 Bund Thymian
1/2 Bund Rosmarin · 1 rote Paprikaschote
1 kleiner Zucchini · 4 Kartoffeln · 2 Artischocken
6 Tomaten

Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, die Knoblauchzehen ebenfalls schälen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Tafelspitz waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter in etwas Olivenöl rundum gut anbraten und herausnehmen.

Die Zwiebeln im Bräter andünsten, das Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten, mit Rotwein ablöschen. Die Knoblauchzehen sowie den Tafelspitz hinzufügen, die Brühe dazugießen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und dazugeben. Das Ganze einmal aufkochen und den Tafelspitz zugedeckt im Backofen etwa 1 1/2 Stunden schmoren.

Die Paprikaschote schälen, halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen. Die Paprika waschen und in Streifen schneiden. Den Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in gleich große Würfel schneiden. Von den Artischocken den Stiel abtrennen, die Hüllblätter zu zwei

Dritteln abschneiden und die verbleibenden Hüllblätter rund um die Artischockenböden abschneiden. Das »Heu« mit einem Teelöffel auslösen. Die Artischockenböden halbieren und schräg in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Nach 1 1/2 Stunden Garzeit die Kräuter aus dem Bräter entfernen und das Gemüse zum Tafelspitz geben. Erneut aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal etwa 30 Minuten im Ofen schmoren, bis das Gemüse weich ist.

Das Fleisch herausnehmen, vom Bratenfond, falls nötig, die Fettschicht abnehmen und den Fond mit dem Gemüse noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit etwas Speisestärke leicht binden. Den Tafelspitz in dünne Scheiben schneiden, auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und das Gemüse dazu servieren.

Wenn man die Kartoffeln weglässt und mehr Gemüse wie Tomaten, Paprika und Zucchini nimmt, passen auch sehr gut bissfest gekochte Nudeln dazu.

Ossobuco

mit geschmorten Cocktailtomaten

Zutaten für 4 Personen

4 Kalbshaxenscheiben (3–4 cm dick) · Salz · Pfeffer
5 Tomaten · 4 rote Zwiebeln · 6 Knoblauchzehen
4 Rosmarinzweige · 7 EL Olivenöl
1 Schuss Weißwein · 400 ml Fleischbrühe
8 Kartoffeln
4 Karotten · 1 Bund Frühlingszwiebeln
12 Cocktailtomaten · Meersalz
50 g getrocknete Tomaten

Die Kalbshaxenscheiben waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. 2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und mit dem Messer zerdrücken. Den Rosmarin waschen und trockenschütteln. Den Backofen auf 140 °C vorheizen.

Die Kalbshaxenscheiben in einem Bräter auf beiden Seiten in 2 EL Öl anbraten und herausnehmen. Die Zwiebeln ins Öl geben und anbraten, die Tomaten hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Den Knoblauch, 3 Rosmarinzweige, die Haxenscheiben sowie die Brühe dazugeben und zugedeckt im vorgeheizten Ofen 2 1/2 Stunden garen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Die restlichen Zwiebeln schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Die Karotten putzen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

Zwiebeln in 1 EL Öl andünsten, Karotten und Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitdünsten. Mit etwas Wasser ablöschen und zugedeckt garen.

Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Nadeln vom restlichen Rosmarinzwig abzupfen. Die Cocktailtomaten mit den Rosmarinnadeln, 2 EL Olivenöl und Meersalz mischen, in eine Auflaufform geben und im Backofen 10 Minuten schmoren.

Die Kalbshaxenscheiben aus dem Bräter nehmen. Das mitgeschmorte Gemüse samt Sauce durch die »flotte Lotte« oder ein grobes Sieb streichen, 1 EL Olivenöl und, falls nötig, etwas Wasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce nochmals erhitzen.

Die getrockneten Tomaten fein hacken. Die gegarten Kartoffeln abgießen und mit einer Gabel zerdrücken. Auf vorgewärmte Teller geben, mit etwas Salz bestreuen, die getrockneten Tomaten darüber geben und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Die Kalbshaxenscheiben daneben anrichten, das Karotten-Zwiebel-Gemüse sowie die geschmorten Cocktailtomaten dazugeben und die passierte Sauce rundum angießen.

*Die Sauce mit etwas altem Balsamico
sowie Pesto abrunden.*



Pochiertes Kalbsfilet mit geschmorten Romanasalatherzen

Zutaten für 2–3 Personen

3 Rosmarinzweige · 3 Basilikumstiele
5 Petersilienstiele · 3 Dillstiele
1 Kalbsfilet (ca. 300 g) · Meersalz · Pfeffer
2 EL Olivenöl
3 Romanasalatherzen
1/2 EL Butter · Saft von 1 Orange
1 Schuss Gemüsebrühe · 1 Schuss Weißwein · Salz

Die Kräuter waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und auf einem Backblech verteilen. Das Kalbsfilet waschen, trockentupfen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Im Olivenöl rundum kräftig anbraten. Das Fleisch herausnehmen und in den Kräutern wenden. Das Kalbsfilet in Alufolie wickeln, die Enden gut zusammendrehen. Die Alurolle in kochendes Wasser legen, vom Herd nehmen und 10 bis 12 Minuten zartrosa pochieren.

▼ Die Salatherzen putzen und halbieren, dabei den Strunk entfernen. Die Hälften waschen, gut abtropfen lassen und mit den Schnittflächen nach unten in der Butter anbraten, mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit dem Orangensaft ablöschen. Die Brühe und den Weißwein dazugießen und die Salatherzen zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten garen.

▼ Das Kalbsfilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Salatherzen auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Den Schmorfond mit Salz und Pfeffer abschmecken und darüber träufeln. Dazu passt das Schalottenpesto von Seite 106.

Gebratene Kalbsleber mit Balsamico-Zwiebeln und Bohnen

Zutaten für 2 Personen

6 Scheiben Kalbsleber (à ca. 60 g)
Pfeffer · Mehl · Olivenöl · Salz
2 Schalotten · 1 kleine weiße Zwiebel · 1 rote Zwiebel
1 EL Zucker · 1 Rosmarinzweig
2 EL Aceto balsamico
200 ml Gemüsebrühe oder 1 gestr. TL Brühpulver
(in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
200 g weiße Bohnen (aus der Dose)

Den Backofen auf 140 °C vorheizen. Die Kalbsleber waschen, trockentupfen, mit Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. Bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl auf beiden Seiten leicht braun braten, herausnehmen und mit Salz würzen (die Leber wird erst nach dem Braten gesalzen, so wird sie nicht zäh). Die Leber im Ofen etwa 3 Minuten fertig garen und warm halten.

▼ Die Schalotten und die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in der Pfanne glasig andünsten, den Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Rosmarin waschen und trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und dazugeben. Mit Essig ablöschen und kurz einköcheln lassen. Die Brühe dazugießen und die Schalotten fertig garen, mit Salz und Pfeffer würzen.

▼ Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. In etwas Olivenöl andünsten. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, dazugeben, kurz mitdünsten und, falls nötig, mit etwas Brühe ablöschen. Die Kalbsleber mit den Bohnen und den Balsamico-Zwiebeln auf zwei Tellern anrichten.

Rehgeschnetzeltes mit Pfefferaprikosen und Lavendel-Grissini

Zutaten für 2 Personen

Für die Lavendel-Grissini:

2 EL Mehl · 1 EL Butter

1/2 EL geriebener Parmesan

1/2 TL getrocknete Lavendelblüten

Salz · Öl

Für die Pfefferaprikosen:

1 EL Aprikosenmarmelade · 1 Schuss Weißwein

60 g getrocknete Aprikosen

grob gemahlener Pfeffer

Für das Rehgeschnetzelte:

4 Schalotten · 150 g Egerlinge

250 g Rehkeule (ohne Knochen) · 2 EL Öl

Salz · Pfeffer

200 g Sahne · 1 Schuss Rotwein

1 Spritzer Aceto balsamico · 1 Schuss Milch

Für die Grissini Mehl, Butter, 2 EL Wasser, Parmesan, Lavendelblüten und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten und in Frischhaltefolie wickeln. Den Teig flach drücken und im Tiefkühlgerät 10 Minuten durchkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Aus dem gekühlten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zehn bleistiftdünne Grissini rollen. Ein Backblech mit Öl einfetten, die Grissini darauf legen und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

Für die karamellisierten Pfefferaprikosen die Aprikosenmarmelade mit dem Weißwein bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Mischung große Blasen wirft. Die Aprikosen vierteln, dazugeben und kräftig

mit Pfeffer würzen. Die Aprikosen etwa eine halbe Minute in der Sauce karamellisieren lassen und vom Herd nehmen.

Für das Geschnetzelte die Schalotten schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Egerlinge putzen und vierteln. Das Rehfleisch waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und im Öl scharf anbraten. Das Fleisch auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotten im Restöl vom Geschnetzelten anbraten, die Egerlinge dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen. Rotwein, Essig und Milch hinzufügen und nochmals aufkochen lassen. Das Fleisch in die Sauce geben und erwärmen, falls nötig, noch einen Schuss Milch oder Sahne dazugeben, damit das Fleisch ganz von Sauce umgeben ist.

Das heiße Rehgeschnetzelte in zwei große Gläser, am besten Latte-Macchiato-Gläser, füllen. Die karamellisierten Pfefferaprikosen darauf geben und ein paar Grissini hineinstecken. Die restlichen Grissini separat dazu servieren.

Wer mag, kann die Grissini kurz vor dem Servieren nochmals im Ofen erwärmen. Muss aber nicht sein, sie schmecken auch so knusprig.

Glasierter Kaninchenrücken mit Sellerie-Cashew-Gemüse

Zutaten für 4 Personen

4 Kaninchenrückensfilets (à 80 g)

Salz · grob gemahlener Pfeffer

4 EL Olivenöl

1 Schalotte · 1 EL Butter · 1 TL Zucker

100 ml Apfelsaft · 4 EL Aceto balsamico

1 Schuss Fleischbrühe · 1 Schuss Rotwein

1/2 kleine Sellerieknolle · 4 EL Cashewkerne

1 Orange · 2 EL Parmesanspäne

Die Kaninchenrückensfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In 1 EL Olivenöl rundum scharf anbraten und auf einem Teller beiseite stellen.



Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und im Restöl von den Kaninchenfilets mit der Butter und dem Zucker andünsten. Mit Apfelsaft ablöschen und Essig, Brühe sowie Rotwein dazugeben. Mit Pfeffer würzen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen.



Den Sellerie putzen, schälen und 1 cm große Würfel oder Rauten schneiden. Den Sellerie im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cashewkerne dazugeben und mitrösten. Selleriewürfel und Cashewkerne auf Küchenpapier abtropfen lassen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kaninchenrückensfilets in die Apfel-Balsamico-Glasur geben und 3 bis 4 Minuten garen, dabei immer wieder wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Orange so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird, und die Fruchtfilets auslösen. Das Sellerie-Cashew-Gemüse in die Mitte der Teller geben, mit den Orangenfilets dekorieren und die Kaninchenfilets mit der Apfel-Balsamico-Glasur daneben anrichten. Die Parmesanspäne darüber streuen.

*Die Apfel-Balsamico-Glasur
sollte nach dem Garen mit dem
Kaninchenfilet eine typisch dickliche
Sirupkonsistenz haben.*



Lammfilets in Knoblauch-Buttermilch

mit grünen Bohnenkernen

Zutaten für 2 Personen

1 kleine weiße Zwiebel · 3 Thymianzweige
1 Knoblauchzehe
6 Lammfilets (à 60–80 g) · Salz · Pfeffer
2 EL Öl · 1 Schuss Fleischbrühe
300 ml Buttermilch · 1 Lorbeerblatt
120 g grüne Bohnenkerne (tiefgekühlt)
1/2 Bund Brunnenkresse · 1 EL Butter

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und trockenschütteln. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Lammfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Im Öl rundum kräftig anbraten. Die Filets herausnehmen, die Zwiebeln im verbliebenen Öl andünsten und mit Brühe ablöschen. Buttermilch, Thymianzweige, Knoblauch und Lorbeerblatt dazugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und den Sud aufkochen lassen.

Die Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Außenhaut der Bohnen anritzen und die grünen Bohnenkerne herausdrücken. Die Brunnenkresse putzen, waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen.

Die Lammfilets in den kochenden Buttermilchsud legen und vom Herd nehmen. Etwa 6 bis 7 Minuten ziehen lassen, bis die Filets innen rosa sind.

Die grünen Bohnenkerne in 1/2 EL Butter erwärmen. Die Teller mit der Brunnenkresse auslegen, die Bohnenkerne und die Lammfilets darauf anrichten. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Sieb abgießen, die restliche kalte Butter dazugeben und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Den Schaum ohne Flüssigkeit über die Lammfilets und die Brunnenkresse geben.

*Dieses Rezept zeigt: Lamm muss nicht
immer eine Knoblauch- oder
Kräuterkruste haben. Der Buttermilch-
sud macht das Filet wunderbar zart
und aromatisch.*





A woman with blonde hair and glasses, wearing a grey long-sleeved shirt and a dark apron, stands behind a market stall. She is smiling and holding a small white vegetable in her hands. The stall is filled with various fresh produce, including red tomatoes, yellow lemons, green limes, and red onions. Several price tags are visible, indicating the freshness and origin of the goods.

Koch doch.

Frische garantiert

Currymayonnaise mit Koriander

Zutaten für 4–8 Personen

1 Bund Koriander
150 g Mayonnaise
1 EL mildes Currypulver
 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel

Den Koriander waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

▼
Die Mayonnaise mit dem Koriander, dem Currypulver und dem Kreuzkümmel verrühren und bis zum Servieren kalt stellen.

Kartoffelcreme mit Olivenöl

Zutaten für 2 Personen

3 Kartoffeln · Meersalz
100 ml Gemüsebrühe · Pfeffer · 100 ml Olivenöl

Die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Abgießen und in einer Schüssel etwas zerdrücken. Brühe dazugießen und beides mit dem Stabmixer pürieren, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Öl langsam einlaufen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Kartoffelcreme passt zum Roastbeef von Seite 90.

Grissini mit Parmesan

Zutaten für 8–10 Grissini

100 g Mehl · 50 g weiche Butter
25 g geriebener Parmesan
Salz · 1 TL Thymianblättchen
Olivenöl

Mehl, Butter, Parmesan, 4 EL Wasser, eine Prise Salz sowie die Thymianblättchen rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

▼
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Vom Teig kleine Stücke abnehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu bleistiftdicken Grissini-Stangen rollen. Die Grissini auf ein mit Olivenöl gefettetes Blech legen und im Ofen 10 bis 12 Minuten knusprig backen. Mit Schinken, Salami und Oliven anrichten.

Streuen Sie noch etwas geriebenen Parmesan vor dem Backen auf die Teigrollchen und Sie bekommen aromatische Parmesan-Grissini.

Wenn Sie etwas weniger Butter und dafür ein bisschen Quark in den Teig geben, werden die Grissini lockerer.



Scharfes Petersilienpesto mit Chili

Zutaten für 2 Personen

1/2 Bund glatte Petersilie

1 kleine rote Chilischote

1 EL Sonnenblumenkerne

Meersalz · 150 ml Olivenöl

Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Chilischote halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, die Schote waschen und in grobe Stücke schneiden.

Die Petersilie mit Chilischote, Sonnenblumenkernen und einer Prise Meersalz im Mörser langsam zermahlen. Das Olivenöl tröpfchenweise dazugeben und alles verrühren, sodass ein feines Pesto entsteht. Das scharfe Petersilienpesto passt zur Lachsforelle von Seite 70.

*Dieses Pesto harmoniert gut mit Pasta
oder mit gebratenem Fisch oder Fleisch.*

Schalottenpesto mit Macadamianüssen

Zutaten für 2 Personen

6 Schalotten · 10 EL Olivenöl

3 EL Macadamianüsse (gesalzen)

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze im Olivenöl goldbraun braten.

Die Macadamianüsse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Fleischklopfen oder einem Topf etwas zerkleinern.

Die Macadamianüsse und die Schalotten mit dem heißen Öl in einen Mörser geben und mit dem Stößel zu einem feinen Pesto zerreiben. Das Schalottenpesto passt zum pochierten Kalbsfilet von Seite 96.

*Die Schalotten nicht zu heiß
karamellisieren, die zarten Würfel
verbrennen ganz schnell.*

Mandeldip mit Toast

Zutaten für 2 Personen

3 EL Mandelblättchen · 100 ml Milch
2 Scheiben Toastbrot · 2 Eigelb
3 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer

Die Mandeln mit der Milch aufkochen. Das Toastbrot grob zerkleinern, mit der Mandelmilch in den Mixer geben und fein pürieren. Das Eigelb zu der noch warmen Masse geben und langsam untermixen.



Das Olivenöl nach und nach dazugießen, sodass eine sämige, mayonnaiseähnliche Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Der Mandeldip passt zur gebackenen Perlhuhnkeule von Seite 80.

Statt Olivenöl kann man ein neutrales Pflanzenöl verwenden, etwas Vanillemark und Zucker dazugeben, und schon hat man einen Dip für Desserts oder zum Marinieren von Waldbeeren.

Brühpulver aus Gemüse

Zutaten für ca. 100 g

140 g Zwiebeln · 60 g Meersalz
85 g Karotte · 65 g Knollensellerie
25 g Lauch · 10 g Petersilienblätter
150 g Tomaten

Den Backofen auf 75 °C vorheizen. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Mit dem Meersalz im Blitzhacker mixen.



Die Karotte und den Sellerie schälen, den Lauch waschen. Alles klein schneiden und unter die Zwiebel-Salz-Mischung mixen.



Die Petersilienblätter waschen, trockentupfen und grob hacken. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei den Stielansatz entfernen. Die Tomatenhälften klein schneiden und mit der Petersilie unter die Gemüse-Mischung mixen.



Die Masse in einer Auflaufform oder einem Bräter verteilen und über Nacht im vorgeheizten Backofen trocknen lassen. Das Brühwürfelpulver noch einmal fein mixen. In einem Schraubglas kann man es mehrere Wochen aufbewahren.

Dieses Brühpulver ist ideal zum Würzen. Pro 200 ml Wasser benötigt man 1 gestr. TL Pulver. Als Ersatz für klare Instant-Brühe (als Suppengrundlage oder zum Trinken) eignet es sich allerdings nicht.

Tomaten-Chutney mit Speck

Zutaten für 2 Personen

150 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
2 Scheiben durchwachsener Speck
 $\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker
Salz · Cayennepfeffer

Die Tomaten in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und den Saft anderweitig verwenden. Die Tomaten grob hacken. Den Speck in feine Würfel schneiden. Den braunen Zucker karamellisieren lassen, die Speckwürfel und die Tomaten untermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und die Tomaten bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten zu einem sämigen Chutney einkochen lassen. Das Tomaten-Chutney passt zum Red Snapper von Seite 76.

*Die Tomaten öfter mal umrühren,
denn je mehr sie sich der Chutney-
Konsistenz nähern, desto leichter
können sie anbrennen.*

Zwetschgen-Chutney mit Zwiebeln

Zutaten für 2–4 Personen

1 Zwiebel · 8 Zwetschgen · $\frac{1}{2}$ EL Butter
2 Thymianzweige · 1 Zimtstange · 1 Lorbeerblatt
1 TL brauner Zucker · 1 Schuss Rotwein
Cayennepfeffer · Salz

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln. Beides bei mittlerer Hitze in der Butter anschwitzen.



Den Thymian waschen, trockenschütteln und mit der Zimtstange, dem Lorbeerblatt, Zucker sowie Rotwein zu den Zwetschgen geben. Mit Cayennepfeffer und Salz würzen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten zu einem Chutney einkochen lassen. Das Zwiebel-Zwetschgen-Chutney passt warm zu den Schweinemedallions auf Zimtspießen von Seite 86.

*Das Chutney am besten noch heiß in
Gläser füllen und verschließen, dann hält
es sich im Kühlschrank vier Wochen.*

*Kalt passt das Chutney zu
Aufschnitt oder Käse sehr gut.*



Romanasalat im Speckmantel mit Pinien-Vinaigrette

Zutaten für 2 Personen

3 Romanasalatherzen

Salz · Pfeffer

12 dünne Scheiben Frühstücksspeck

2 EL Olivenöl

2 EL Rotweinessig

3 EL Pinienkerne

Parmesan

Die Salatherzen putzen, halbieren und den Strunk heraus schneiden. Die Salathälften waschen und gut abtropfen lassen. Die Hälften leicht salzen und pfeffern, mit je zwei Speckscheiben umwickeln und diese mit Zahnstochern feststecken. Die Salatherzen im Olivenöl bei mittlerer Hitze braten. Herausnehmen, mit Essig beträufeln und auf einer Platte warm halten.



Die Pinienkerne im Bratfett anrösten und auf den Salatherzen verteilen. Mit einem Sparschäler vom Parmesan Späne abziehen und auf die Salatherzen geben. Die Romanasalatherzen passen sehr gut zu den gefüllten Tomaten mit Hähnchenfleisch von Seite 80.

Romanesco aus der Pfanne

Zutaten für 4 Personen

1 Romanesco

1 EL Olivenöl · 1 EL Butter

Salz · Pfeffer

Den Romanesco putzen, waschen und in Röschen zer teilen. Die Röschen bei mittlerer Hitze im Olivenöl langsam hellbraun braten.



Gegen Ende der Bratzeit die Butter dazugeben und zerlassen, die Röschen darin wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Der gebratene Romanesco schmeckt zu dem Nudel-Risotto mit Langostino-Spießen von Seite 35 und zu allen Krustentieren wie Scampi etc.

*Dieses gebratene Gemüse passt auch
zu Rucolasalat oder ergänzt jedes
Antipasti-Büfett.*

Zartweizen- Erbsen-Gemüse mit Kräutern

Zutaten für 2 Personen

1 Schalotte · 1 EL Butter · 150 g Zartweizen
Salz · Pfeffer · 50 ml Weißwein
350 ml Gemüsebrühe oder ca. 1 1/2 TL Brühpulver
(in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
3 EL Erbsen (tiefgekühlt) · 2 EL Parmesan
2 EL gehacktes Basilikum oder gehackte Petersilie

Die Schalotte schälen, in feine Scheiben schneiden und in der Butter dünsten. Den Zartweizen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen. Den Wein etwas einkochen lassen, die Brühe dazugießen und den Weizen bei mittlerer Hitze zugedeckt 8 bis 10 Minuten garen.



2 Minuten vor Garzeitende die tiefgekühlten Erbsen dazugeben und mitgaren. Das Weizengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Parmesan und das Basilikum oder die Petersilie untermischen. Das Zartweizen-Erbsen-Gemüse schmeckt zur Poulardenbrust mit grünem Spargel von Seite 83.

Sie können das Weizen-Erbsen-Gemüse auch auf französische Art mit etwas gehackter Minze abrunden.

Wer das Gemüse gerne sämiger möchte, kann etwas Butter unterrühren oder ein bisschen geschlagene Sahne, sie macht das Gemüse cremiger.

Zartweizenragout mit Frühlingszwiebeln

Zutaten für 2 Personen

1 Bund Frühlingszwiebeln · 2 EL Butter
100 g Zartweizen
250 ml Gemüsebrühe oder 1 geh. TL Brühpulver
(in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
Salz · Pfeffer

Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, den grünen Teil in feine Ringe schneiden und zum Garnieren beiseite legen. Den weißen Teil in 1 cm lange Stückchen schneiden, in 1 EL Butter andünsten und den Zartweizen dazugeben. Die Brühe dazugießen und den Zartweizen etwa 15 Minuten garen.



Kurz vor dem Servieren die restliche kalte Butter unterrühren und das Zartweizenragout mit Salz und Pfeffer würzen. Das Zartweizenragout passt ausgezeichnet zu den gefüllten Tomaten mit Hähnchen von Seite 80.

Mit Zartweizen können statt Frühlingszwiebeln auch Tomaten und Oliven zubereitet werden. Dann erhält das Ganze einen mediterranen Touch.

Kartoffelkörbchen mit Kräuterspinat

Zutaten für 2 Personen

4 Kartoffeln · Öl zum Frittieren
1/2 Schale Brennesseln · 1/2 Bund glatte Petersilie
2 Rosmarinzweige · 1/2 Bund Basilikum
4 Thymianzweige · 1 Knoblauchzehe · 1 Schalotte
1 EL Olivenöl · Salz · Pfeffer

Die Kartoffeln schälen. Dann mit einem Sparschäler die Kartoffel ringsum gleichmäßig abschälen, ohne dass die Schale abreißt, bis eine etwa 5 cm große flache Kartoffelscheibe und ein etwa 40 cm langes Kartoffelband entstanden ist.

▼
In den Rand der Kartoffelscheiben ringsum jeweils 7 Zahnstocher leicht nach außen geneigt stecken. Das Kartoffelband um die Zahnstocher flechten, sodass ein Körbchen entsteht. Die Kartoffelkörbchen in Öl schwimmend knusprig frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

▼
Die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter bzw. Nadeln abzupfen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch im Olivenöl andünsten. Die Kräuter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren zusammenfallen lassen.

▼
Die gedünsteten Kräuter in die Kartoffelkörbchen füllen und sofort servieren.

Die Kräuterfüllung schmeckt auch ohne Brennesseln, falls Sie keine bekommen.

Gebackene Wan-Tans mit Kartoffelfüllung

Zutaten für 2 Personen

1 Kartoffel · Salz · 1 Thymianzweig
1 Ei · 1 TL Sesamsamen · Pfeffer
8 Wan-Tan-Blätter (tiefgeköhlt)
Öl zum Frittieren

Die Kartoffel schälen, in Salzwasser garen, abgießen und etwas auskühlen lassen. Den Thymian waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Kartoffel pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen.

▼
Das Ei trennen. Das Eigelb mit dem Sesam unter die Kartoffelmasse mischen, die Masse mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

▼
Die Wan-Tan-Blätter auslegen und auftauen lassen. In die Mitte von jedem Teigblatt 1 TL Kartoffelmasse setzen. Die Teigränder mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Runde Teigblätter zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel fest drücken. Bei eckigen Wan-Tans die vier Teigecken nach oben ziehen und zusammendrücken, sodass kleine Beutel entstehen.

▼
Die Wan-Tans im heißen Öl knusprig frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

Wan-Tans sind nicht nur als Beilage zu Fleisch und Fisch bestens geeignet, sie passen auch im oder zu Salat.



Polenta mit Kürbiskernen

Zutaten für 2 Personen

2 Schalotten · 1/2 EL Butterschmalz
100 ml Weißwein
100 ml Gemüsebrühe oder 1/2 TL Brühpulver
(in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
1 Lorbeerblatt · 6 EL grober Maisgrieß (Polenta)
4 EL Kürbiskerne
Salz · Pfeffer
1/2 EL kalte Butter · 1 TL Kürbiskernöl

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und im Butterschmalz andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, die Brühe und das Lorbeerblatt dazugeben. Den Maisgrieß einstreuen, mit einem Schneebesen kräftig rühren und die Polenta 1 Minute kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Polenta zuge-
deckt 10 Minuten quellen lassen.

▼
Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und sich aufblähen. Die Polenta nochmals aufkochen und das Lorbeerblatt entfernen. Die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen. Falls nötig, einen Schuss Brühe dazugeben, damit die Masse sämig wird. Die kalte Butter und die Kürbiskerne untermischen. Zum Servieren die Polenta mit Kürbiskernöl beträufeln. Die Polenta passt zum Zanderfilet von Seite 70.

*Am besten schmeckt Polenta mit
frischem Parmesan und vor allem mit
vielen verschiedenen Kräutern.*

Mango-Polenta mit Thymian

Zutaten für 2 Personen

1/2 Mango · 2 Thymianzweige
2 Schalotten · 1 EL Olivenöl
60 g Maisgrieß (Polenta)
200 ml Gemüsebrühe oder 1 gestr. TL Brühpulver
(in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
1 EL kalte Butter · 1 EL geriebener Parmesan

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob raspeln. Den Thymian waschen und trockenschütteln. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und im Olivenöl andünsten. Den Maisgrieß mit Brühe, Mangoraspel und Thymian dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen.

▼
Kurz vor dem Servieren die Thymianzweige entfernen, die kalte Butter und den Parmesan unterrühren. Die Mango-Polenta passt zur knusprigen Entenbrust von Seite 84.

*Die heiße Polenta auf ein geöltes
Backblech geben, glatt streichen,
abdecken und über Nacht kalt stellen.
In Rauten schneiden und in Olivenöl
von beiden Seiten braten.*

Risotto à la Alexander

Zutaten für 2–4 Personen

2 Schalotten · 1 EL Butter · 200 g Risottoreis
Salz · Pfeffer · 1 Schuss Weißwein
1/2 Knoblauchzehe · 3 Thymianzweige
400 ml Gemüsebrühe oder 2 gestr. TL Brühpulver
(in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
1 Lorbeerblatt
2 EL kalte Butter · 1 EL geriebener Parmesan

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter andünsten. Den Risottoreis dazugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Mit Weißwein ablöschen, vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen.



Den Knoblauch schälen, die Thymianzweige waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Die Gemüsebrühe mit Knoblauch, Thymian und Lorbeerblatt aufkochen.



Die Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze nach und nach unter den Risotto mischen, dabei öfters rühren. Nach 12 bis 15 Minuten Kochzeit ist der Reis bissfest. Die Butter und den Parmesan unterrühren und servieren.

Sie können dem Risotto die verschiedensten Geschmacksnoten geben, indem Sie beispielsweise Spargelstückchen oder Safran mitgaren.

Oder Sie mischen kurz vor dem Servieren noch fein gehackte Kräuter unter.

Couscous mit Limetten

Zutaten für 2 Personen

1 unbehandelte Limette · 1 Schalotte · 1 TL Butter
4 EL grober Couscous
Couscous-Gewürz
100 ml Gemüsebrühe oder 1/2 TL Brühpulver
(in Wasser aufgelöst; Rezept siehe Seite 107)
Salz · Pfeffer

Die Limette heiß waschen und trockentupfen. Etwas Schale abreiben, die restliche Schale so abschälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets auslösen und klein schneiden.



Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter andünsten. Den Couscous, eine Prise Couscous-Gewürz, Limettenfilets und -schale sowie Brühe dazugeben. Den Couscous aufkochen lassen, vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 6 Minuten quellen lassen.



Den Couscous nochmals erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen und, falls nötig, noch etwas Brühe dazugeben. Der Couscous passt zum Scampi-Gurken-Curry von Seite 34.

Couscous-Gewürz besteht aus 20 verschiedenen Gewürzen. Man erhält es im Asienladen.

Bratkartoffelsalat mit Zitronen-Vinaigrette

Zutaten für 2 Personen

2 Schalotten · 2 Scheiben durchwachsener Speck
1/2 Gurke · Saft von 1 Zitrone
Salz · Pfeffer
3 EL Traubenkern- oder Sonnenblumenöl
4 Kartoffeln · 4 EL Butterschmalz
1 EL Schnittlauchröllchen
1 Stückchen Meerrettich

Die Schalotten schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Speck in Streifen schneiden. Die Gurke schälen, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl in ein kleines Schraubglas geben. Das Glas gut verschließen und kräftig schütteln.

Die Kartoffeln schälen, in gleich große Würfel schneiden und in 3 EL Butterschmalz braten, sodass sie außen knusprig braun und innen saftig-weich sind. Die Kartoffelwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Schalotten und den Speck im restlichen Butterschmalz andünsten. Die gebratenen Kartoffeln und die Gurkenwürfel dazugeben, erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch untermischen und etwas Meerrettich darüber reiben. Den Bratkartoffelsalat auf zwei Teller verteilen und mit der Zitronen-Vinaigrette beträufeln. Der Bratkartoffelsalat passt zum glasig gegarten Saibling von Seite 64.

Maisküchle mit Cornflakes

Zutaten für 2 Personen

250 g Maiskörner (aus der Dose)
1 Schuss Milch · Salz · Pfeffer
6 EL Cornflakes
3 EL Mehl · 1 EL Speisestärke · 1 Ei
1 EL Butterschmalz

Die Maiskörner in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und grob hacken. Die Milch aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Cornflakes gießen.

Mehl, Speisestärke, Ei sowie die Maiskörner mit den vollgesogenen Cornflakes vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Löffel kleine Portionen abstechen, flach drücken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Butterschmalz von beiden Seiten langsam braten. Die Maisküchle passen zur gebackenen Entenkeule von Seite 84.

*Maisküchle machen sich
auch gut zum Brunch oder Frühstück.
Einfach noch etwas gebratenen Speck
und Spiegelei dazu servieren.
That's the American way of life!*



delmilk
2,60€

gepresste
2,30€
2,90€



CHOCOLATERIE & CAFÉ

Koch doch.

Dolce vita



Geeistes Vanille-Curry-Sabayon mit Mango-Rösti

Zutaten für 2 Personen

1 Vanilleschote · 100 ml Orangensaft
4 EL Weißwein · 50 g Zucker · 3 Eigelb
 $\frac{1}{2}$ TL Currypulver · $\frac{1}{2}$ Mango
1 EL Honig · 2 EL Grieß
2 EL Butterschmalz

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark mit Orangensaft, Weißwein, Zucker, 2 Eigelb und Currypulver im heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Eine kleine Auflaufform oder flache Schale mit Frischhaltefolie auslegen und die Schaummasse einfüllen. Das Sabayon im Tiefkühlfach etwa 2 Stunden anfrieren lassen.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob raspeln. Den Honig, das restliche Eigelb und den Grieß verrühren, die Mangoraspel untermischen. Aus der Masse Taler formen und im Butterschmalz auf beiden Seiten goldgelb braten.

Das geeiste Sabayon mithilfe der Frischhaltefolie aus der Form heben, in Rauten oder Streifen schneiden und mit den Mango-Rösti auf zwei Tellern anrichten.

Currypulver einmal nicht in Verbindung mit Pikantem. Mit Vanille und Zucker geht es hier eine interessante Verbindung ein und bringt einen ganz neuen Gaumenkitzel.

Crushed Ice aus Erdbeermark mit Vanillesahne

Zutaten für 2–4 Personen

250 g Erdbeeren · 2 EL Puderzucker
1 Schuss Weißwein (z. B. Pinot grigio)
100 g Sahne · 1 Päckchen Vanillezucker

Die Erdbeeren waschen, putzen und trockentupfen. Die Früchte mit Puderzucker und Weißwein mischen und mit dem Stabmixer pürieren. Das Püree durch ein feines Sieb streichen, die Masse in einen Gefrierbeutel füllen und etwas flach streichen. Den Beutel verschließen und das Püree 1 bis 2 Stunden im Tiefkühlfach ganz durchfrieren lassen.

Kurz vor dem Servieren die Sahne mit dem Vanillezucker mischen und mit dem Schneebesen cremig-flüssig aufschlagen. Die Sahne nach Belieben in zwei bis vier flache Schälchen verteilen.

Das gefrorene Erdbeermark mit einem Topf oder Plattiereisen zu Crushed Ice klopfen. Das Crushed Ice auf die Sahne geben und sofort servieren. Nach Belieben mit frischen Erdbeeren dekorieren.

Dieses Rezept funktioniert mit jeder Art von Frucht wie Himbeere, Heidelbeere, Mango oder Pfirsich.



Birnensorbet mit Karamellblättern

Zutaten für 4 Personen

4 reife Birnen · Saft von 1/2 Zitrone
2 EL Puderzucker · 1 Schuss Birnenschnaps
100 g flüssige Butter · 100 ml Orangensaft
200 g Zucker · 60 g Mehl

Die Birnen vierteln und schälen. Das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob raspeln. Die Birnenraspel mit Zitronensaft, Puderzucker und Birnenschnaps marinieren und 1 1/2 Stunden im Tiefkühlgerät anfrieren lassen.

Die zerlassene, lauwarmer Butter mit Orangensaft und Zucker verrühren. Das Mehl untermischen. Die Masse in ein Schraubglas füllen und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Aus der durchgekühlten Buttermasse kleine Kugeln, etwa so groß wie Marzipankartoffeln, formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kugeln im Abstand von 10 cm darauf setzen, damit sie zu Blättern auseinander laufen können. Im Ofen etwa 12 Minuten goldbraun karamellisieren lassen.

Die angefrorenen Birnenraspel mit dem Stabmixer langsam pürieren, bis ein cremiges Birnensorbet entsteht. Das Sorbet in vier Gläser verteilen und mit den Karamellblättern dekorieren.

*Frisch aus dem Ofen sind die
Karamellblätter noch nicht knusprig.
Doch ein paar Minuten bei Zimmer-
temperatur machen sie schön kross.*

Geeister Wodka-Apfel mit rosa Pfeffer

Zutaten für 4 Personen

2 Granny-Smith-Äpfel
Saft von 1/2 Zitrone · 1/2 EL Puderzucker
1/2 TL rosa Pfefferkörner · 6 cl Wodka

Die Äpfel vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch grob raspeln, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit dem Puderzucker bestäuben. Den rosa Pfeffer grob hacken und mit dem Wodka unter die Apfelraspel geben. 5 Minuten durchziehen lassen. Die Wodka-Apfel-Masse locker auf Teelöffel setzen, diese auf einen Teller legen und im Tiefkühlfach 30 Minuten anfrieren lassen.

Pflaumen mit Thymian, Vanille und Honig

Zutaten für 2 Personen

2 große Pflaumen · 4 Zuckerwürfel
6 cl Orangenlikör · 1/2 Bund Thymian
1 EL Honig · 1 Vanilleschote

Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften mit je 1 Zuckerwürfel und Orangenlikör füllen. Thymian waschen, trockenschütteln und auf vier Lagen Alufolie verteilen. Die Pflaumen darauf setzen, mit Honig beträufeln. Die Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und darauf verteilen. Die Folie verschließen und die Pflaumen im Ofen bei 170 °C etwa 14 Minuten schmoren. In der Folie servieren.



Cayenne-Kirschen mit Schoko-Milchschaum

Zutaten für 2 Personen

100 g Sauerkirschen (aus dem Glas) · 1/2 Vanilleschote
2 EL brauner Zucker · 1 Schuss Amaretto (Mandellikör)
Cayennepfeffer · 1 TL Speisestärke
200 ml Milch · 35 g Zartbitterschokolade

Die Sauerkirschen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Saft auffangen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen, mit Mandellikör ablöschen, die Sauerkirschen, das Vanillemark und eine große Prise Cayennepfeffer dazugeben. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

▼ Die Speisestärke mit etwas Kirschsaff anrühren, zu den Kirschen geben und aufkochen lassen. Die Kirschen vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

▼ Die Milch aufkochen, die Schokolade darin schmelzen lassen und die Milch mit einem Milchschaumer aufmixen. Die Cayenne-Kirschen in zwei hohe Cocktailgläser füllen und den Milchschaum ohne Flüssigkeit darauf geben.

Die Cayenne-Kirschen schmecken warm oder kalt. Der Milchschaum sollte jedoch immer ein bisschen Temperatur haben.

Karamellisierte Birnen mit Kartoffelstreuseln

Zutaten für 2–4 Personen

2 Kartoffeln
4 EL Butter · 6 EL Zucker
Zimtpulver
1 TL Backpulver · 5 EL Mehl
3 reife Birnen
1 Schuss Birnenschnaps · Butter

Die Kartoffeln in der Schale kochen, pellen, fein zerdrücken und etwas ausdampfen lassen. Butter, 2 EL Zucker, eine Prise Zimt, Backpulver sowie das Mehl zu Streuseln kneten. Wichtig ist, dass die Kartoffelmasse nicht mehr so heiß ist, sie sollte Zimmertemperatur haben.

▼ Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Birnen schälen, halbieren bzw. vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnen in Spalten schneiden. In einer Pfanne den restlichen Zucker schmelzen lassen, die Birnen darin schwenken und mit dem Birnenschnaps ablöschen. Die Birnenspalten in eine mit Butter gefettete Auflaufform geben.

▼ Die Kartoffelstreusel auf den Birnen verteilen und im Backofen 25 Minuten backen. Heiß servieren.

Wenn man unter die Kartoffelstreuselmasse noch etwas geriebenen Spekulatius mischt, wird daraus ein Festtagsdessert.

Krosse Hippen mit Orangensaft

Zutaten für 2–4 Personen

50 g Butter
100 g Zucker
40 ml Orangensaft
30 g Mehl
Butter · Mehl

Die Butter zerlassen. Zucker, Orangensaft, Mehl sowie die flüssige Butter gut miteinander verrühren und etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.



Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Ein Backblech leicht mit Butter einfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Die Masse mit einem Löffel oder einer Palette in dünnen, runden Talern (à 5 cm Ø) auf das Blech streichen und im Ofen etwa 8 bis 12 Minuten goldbraun backen.



Die Hippen herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann sind sie wunderbar kross.

Die Hippen lassen sich am besten noch in warmem Zustand zu Tüten oder Tulpen formen. Entweder in eine Tasse legen, sodass man die typische Tulpenform erhält, oder um einen dicken Stift rollen, sodass z.B. Hippen-Cannelloni entstehen.

Orangenhippen passen ideal zu Eis.

Ananas-Blätterteig- Ravioli

mit Kokospralinen

Zutaten für 2 Personen

1 Baby-Ananas
1 TL Butter · 1 TL Zucker
1 Schuss Amaretto (Mandellikör)
6 Raffaello (Kokospralinen)
2 Blätterteigplatten (à 25 g)
2 Eigelb · Puderzucker

Die Baby-Ananas vierteln, schälen und den Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in 3 cm große Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit der Butter und dem Zucker etwas anbraten, mit Mandellikör ablöschen und in eine Schüssel geben. Die Kokospralinen mit einem Messer vierteln, zur Ananas geben und kräftig untermischen. Die Ananas kühl stellen.



Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Blätterteigplatten jeweils auf DIN-A4-Größe ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Platten halbieren und jeweils die Hälfte der Ananasmasse in die Mitte zweier Platten setzen. Die Teigländer mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die beiden anderen Blätterteigplatten darauf legen und wie bei Ravioli die Ränder gut andrücken. Mit einem Ausstecher entweder runde Ravioli ausstechen oder mit einem Messer quadratische Ravioli zurechtschneiden.



Die Blätterteig-Ravioli mit dem restlichen Eigelb bestreichen und im Ofen etwa 12 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Knusperbananen

mit geeisten Himbeeren

Zutaten für 2–4 Personen

100 g Himbeeren

Saft von 1/2 Zitrone · 1 TL Puderzucker

2 reife Bananen

100 g gehackte Pistazien · 1 EL Puderzucker

1 EL Honig

Die Himbeeren verlesen und mit Zitronensaft und Puderzucker marinieren. Einzeln auf einen Teller setzen und im Tiefkühlfach etwa 15 Minuten anfrieren.

▼
Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Bananen schälen und quer halbieren. Die Pistazien auf einen großen Teller geben, die Bananenhälften darin rundum wenden und die Pistazien leicht andrücken, bis die Bananen gleichmäßig damit überzogen sind.

▼
Die Bananen mit Puderzucker gut bestäuben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen etwa 5 Minuten backen. Die Knusperbananen noch heiß auf Tellern anrichten, den Honig darüber träufeln und die geeisten Himbeeren dekorativ daneben setzen. Sofort servieren.

Die Bananen sollten nur knapp weich bzw. warm werden. Bleiben sie zu lange im Backofen, werden sie matschig.

Heidelbeereis

mit Zitronen-Joghurt-Schaum

Zutaten für 4 Personen

1 unbehandelte Zitrone · 200 g Naturjoghurt

3 EL Puderzucker

300 g Heidelbeeren (tiefgekühlt) · Milch

Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Joghurt mit 1 EL Puderzucker, Zitronenschale und -saft cremig rühren.

▼
Die Heidelbeeren mit dem restlichen Puderzucker in ein schmales, hohes Gefäß geben und so viel Milch dazugießen, dass die Beeren knapp bedeckt sind. 1 Minute antauen lassen, dann mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Heidelbeereis in vier Gläser verteilen und den Zitronen-Joghurt-Schaum darauf anrichten. Nach Belieben mit frischen Heidelbeeren garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

Statt Heidelbeeren gehen natürlich auch Erdbeeren, Brombeeren oder Himbeeren. Auch mit Johannisbeeren schmeckt das Eis toll, der Nachteil sind nur die Kerne!



Apfelstrudel

in der Tasse

Zutaten für 2 Personen

1 EL Rosinen · 1 Schuss Rum · 1/2 Vanilleschote
2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop) · 1 EL gehobelte Mandeln
4 Strudelteigblätter (tiefgekühlt)
1 EL flüssige Butter · 1 EL Honig
2 EL Quark · 1 Eigelb

Die Rosinen mit dem Rum marinieren. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Äpfel vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Apfelscheiben, Vanillemark, Mandeln und die Rosinen mit der Rummarinade mischen. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

Die Strudelblätter auslegen und auftauen lassen. 2 Strudelblätter mit Butter bestreichen und mit den beiden übrigen Teigblättern bedecken. Die Apfelmischung auf zwei große, ofenfeste Tassen oder Becher verteilen. Den Honig darauf träufeln und je 1 EL Quark darauf setzen.

Aus dem Teig für die Tassen Deckel schneiden, die etwa 1 cm überstehen. Die Deckelränder mit verquirltem Eigelb bestreichen, mit der bestrichenen Seite nach unten auf die Tassen legen, die Ränder nach unten umklappen und andrücken. Die Teigoberseite mit Butter bestreichen. Die Strudel im vorgeheizten Ofen 12 bis 14 Minuten goldbraun backen.

Lassen Sie den Apfelstrudel vor dem Servieren 5 bis 10 Minuten ruhen, damit die Füllung etwas abkühlen kann.

Schokoladenkuchen

heiß oder kalt

Zutaten für 2 Personen

200 g Zartbitterkuvertüre
90 g Butter · 150 g Zucker
3 Eier · 70 g Mehl

Die Kuvertüre in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Topf oder Nudelholz in kleine Stückchen zerteilen. In eine Schüssel geben und im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Butter und Zucker hinzugeben und auflösen, aber die Masse nicht zu heiß werden lassen.

Die Eier trennen. Eigelb und Mehl vorsichtig unter die Schokomasse rühren. Das Eiweiß mit einer Prise Zucker steif schlagen und vorsichtig unterheben. Eine flache Auflauf- oder Kuchenform mit Backpapier auslegen, die Masse hineinfüllen und in den kalten Backofen schieben. Die Temperatur auf 200 °C schalten und den Kuchen 50 bis 60 Minuten backen.

Den Schokoladenkuchen bei Zimmertemperatur etwas auskühlen lassen und servieren. Oder abkühlen lassen, aus der Form nehmen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Gegebenenfalls mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen: Wenn beim Hineinstecken bzw. Herausziehen noch flüssiger Teig hängen bleibt, muss der Kuchen noch ein wenig backen.

Nuss-Brot-Auflauf

mit Zitrusfrüchten

Zutaten für 2 Personen

Butter · 50 g weiße Schokolade

5 Scheiben Toastbrot

2 EL gehackte Haselnüsse · 2 EL gehobelte Mandeln

2 EL Zucker · 1 Ei

je 1 rosa und gelbe Grapefruit · 1 Orange

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine kleine Auflaufform oder zwei Portionsförmchen mit Butter einfetten. Die Schokolade fein hacken. Das Toastbrot entrinden und in 1 cm große Würfel schneiden. Schokolade, Toastbrot, Haselnüsse, Mandeln, 1 EL Zucker und das verquirlte Ei vermischen. Die Mischung in die Form oder die Portionsförmchen füllen und im Backofen mit Oberhitze oder unter dem Backofengrill 12 bis 14 Minuten knusprig braun backen.



Die Grapefruits und die Orange so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets auflösen und mit dem restlichen Zucker vermischen.



Die abgetropften Fruchtfilets auf den heißen Auflauf legen und den Nuss-Brot-Auflauf sofort servieren.

Zitrusfrüchte passen hervorragend zu weißer Schokolade, mit dem Kakao-geschmack von dunkler Schokolade harmonisieren sie nicht ganz so gut.

Apfel-Tortilla

mit Karamellsauce

Zutaten für 2–4 Personen

3 Äpfel (z. B. Cox Orange)

1 EL Honig · 1 EL Zitronensaft

2 Weizentortillas (Fertigprodukt) · 1 EL Öl

1 EL Butter · 1 EL Puderzucker

50 g Sahne

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Spalten schneiden. In einer Auflaufform mit dem Honig vermischen und im Ofen etwa 10 Minuten schmoren. Herausnehmen, mit dem Zitronensaft marinieren und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Äpfel jeweils in der Mitte der Tortilla verteilen, die Ränder mit etwas Wasser anfeuchten und die Tortilla zusammenschlagen oder -rollen, noch einmal mit Wasser bestreichen und gut andrücken.



Die Tortilla auf ein Backblech setzen und mit dem Öl bestreichen. Im Backofen bei 220 °C 8 bis 10 Minuten knusprig backen. Die Butter mit dem Puderzucker in einem kleinen Topf bei starker Hitze unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel dunkelbraun karamellisieren lassen. Vom Herd nehmen und vorsichtig mit der Sahne oder einem Schuss Wasser ablöschen. Die Sauce bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis sich eventuell vorhandene Klümpchen aufgelöst haben.



Die heißen Tortillas auf Teller setzen und die Karamellsauce getrennt dazu servieren.

Möglichst ungesalzene Tortillas ohne Zusätze verwenden.

Panna cotta mit Rosenblüten

Zutaten für 2 Personen

1 Vanilleschote · 1/4 l Milch · 150 g Sahne
50 g Zucker · 3 Rosenblüten (ungespritzt)
3 Blatt weiße Gelatine
4 EL Himbeermarmelade

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Hälfte der Milch und der Sahne mit Zucker, Vanilleschote und -mark aufkochen und vom Herd nehmen. Von 2 Rosen die Blütenblätter abzupfen, dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vier hohe, schlanke Cocktailgläser mithilfe eines zusammenge-rollten Tuchs in einer Form etwa 45° schräg stellen.

Die Rosenmilch durch ein Sieb gießen und die gut ausgedrückte Gelatine darin unter Rühren auflösen. Falls nötig, die Milch nochmals erhitzen. Restliche Milch und Sahne unterrühren und die Hälfte der Mischung in die vier schräg gestellten Gläser verteilen. Die Gläser etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis die Mischung erstarrt ist.

Die restliche Rosenmilch mit der Himbeermarmelade verrühren, durch ein feines Sieb streichen. Die Gläser mit der erstarrten Panna cotta mit der Himbeercrème auffüllen. Nochmals etwa 45 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest ist.

Die Gläser mit den abgezupften Blütenblättern der restlichen Rose auf einem Tablett servieren.

Blutorangenpudding mit karamellisierten Biskuit-Croûtons

Zutaten für 2 Personen

300 ml Blutorangensaft · 300 g Sahne
2 EL Butter · 2 EL Zucker · 3 Eier
50 g fertiger Biskuitteig · 1/2 EL Puderzucker

Den Blutorangensaft auf knapp die Hälfte einkochen lassen, die Sahne dazugeben und nochmals aufkochen. 1 EL kalte Butter, den Zucker und die verquirlten Eier unterrühren. Den Backofen auf 120 °C vorheizen.

Die Orangensahne in zwei kleine, hitzebeständige Einmachgläser füllen. Die Gläser gut verschließen und im heißen Wasserbad etwa 40 Minuten im Ofen garen.

Den Biskuit in Würfel schneiden oder zupfen und mit Puderzucker in der restlichen Butter unter Rühren 1 bis 2 Minuten karamellisieren lassen. Dabei immer wieder mit etwas Puderzucker bestäuben. Die knusprigen Biskuit-Croûtons auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Den lauwarmen Pudding am besten erst am Tisch öffnen und die Biskuit-Croûtons darauf geben. Mit Puderzucker bestäuben.

*Wenn Sie die Biskuitwürfel bei
Zimmertemperatur abkühlen lassen,
wird der Zucker kross und der Biskuit
somit richtig schön knusprig.*



Zwetschgengratin mit Ricotta

Zutaten für 2–4 Personen

12 Zwetschgen · 1 EL brauner Zucker
1 Schuss Rotwein · Zimtpulver
1 Vanilleschote · 1 unbehandelte Orange
100 g Ricotta · 3 Eigelb · 2–3 EL Zucker

Die Zwetschgen waschen, abtropfen lassen, halbieren und entsteinen. Den Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen, die Zwetschgen dazugeben, erhitzen und mit Rotwein ablöschen. Eine Prise Zimt dazugeben und die Zwetschgen 1 bis 2 Minuten garen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.



Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Orange heiß waschen und abtrocknen. Etwas Orangenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Ricotta mit Eigelb, Zucker, Vanillemark, Orangenschale und -saft verrühren.



Die Zwetschgen in eine Auflaufform geben, die Ricottamasse dünn darauf streichen und im vorgeheizten Ofen mit Oberhitze oder zugeschaltetem Grill 8 bis 12 Minuten überbacken. Das Zwetschgengratin heiß servieren.

Eine alkoholfreie Variante erhalten Sie, wenn Sie Zwetschgen, Rotwein und Zimt durch Rhabarber, Apfelsaft und Vanille ersetzen.

Tiramisu-Soufflé mit Mandeln

Zutaten für 4 Personen

Butter · 3 EL gehackte Mandeln
1 Schuss Amaretto (Mandellikör)
150 ml kalter Espresso
Saft von 1 Orange
200 g Löffelbiskuits
3 Eier · 80 g Zucker · 250 g Mascarpone
Kakaopulver zum Bestreuen

Eine Auflaufform oder vier kleine Förmchen mit Butter einfetten und mit den Mandeln austreuen. Den Mandellikör mit Espresso und Orangensaft mischen. Mit den Löffelbiskuits den Boden der Form oder der Förmchen auslegen, die Esspressomischung darüber träufeln. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.



Die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers dazugeben und weiterschlagen, bis er sich aufgelöst hat. Das Eigelb und den restlichen Zucker mit dem Handrührgerät weißcremig schlagen. Den Mascarpone unterrühren, dann den Eischnee unterheben. Die Masse auf den Löffelbiskuits verteilen und das Tiramisu-Soufflé im Ofen etwa 15 Minuten goldgelb überbacken.



Das Tiramisu-Soufflé mit Kakaopulver bestreuen und sofort servieren.

Sie können das Soufflé abwandeln, indem Sie die Löffelbiskuits statt mit Espresso mit Maracujasaft beträufeln.



Die häufigsten Fragen zum Thema Wein

Auch beruflich sind Alexander Herrmann und seine Frau Eva ein eingespieltes Team. Im familieneigenen Hotel ist Eva Herrmann für den Wein zuständig und berät die Gäste bei der Auswahl. Sie ist fasziniert von der Materie: »Stellen Sie sich vor, zwei Weine wachsen am selben Weinberg, im selben Jahr, unter denselben Witterungsbedingungen, werden aber von verschiedenen Winzern gepflegt. Das Ergebnis sind zwei völlig unterschiedliche Weine. Was für Möglichkeiten!«

♦ Woran erkennt man einen guten Wein?

Ein guter Wein ist in erster Linie »sauber«, also frei von Fehlern. Dabei meine ich nicht unbedingt den so genannten Korkschecker, sondern Weinefehler, die durch unsaubere Arbeit in Weinberg und -keller entstehen und den Wein nachhaltig negativ beeinflussen. Wenn der Wein fehlerfrei ist, dann entscheidet eigentlich nur noch Ihr persönlicher Geschmack.



♦ Bedeutet »wichtig« gleich »wertvoll«?

Es ist eine weit verbreitete Meinung, dass Weine, die extrem konzentriert und dunkel sind, auch besonders teuer sein müssen. Das stimmt nicht. Denn Farbe und Konzentration des Weins hängen entschieden von der jeweiligen Traubensorte ab. So kann etwa ein Frühburgunder ein sehr wertvoller Wein und dabei alles andere als wichtig sein.

♦ Müssen Weine aus dem Bordeaux immer lange lagern?

Früher wurden die Trauben stets mit den Stielen verarbeitet. Dabei entstanden Weine, die sehr tanninreich waren und Jahre oder Jahrzehnte brauchten, bis sie trinkreif waren. Das hat sich geändert. Durch neue Erkenntnisse und den Einsatz moderner Kellertechnik werden heute im Bordeaux Weine erzeugt, die bereits nach wenigen Jahren trinkbar und nicht für die Ewigkeit gedacht sind.

♦ Darf Champagner beim Öffnen »knallen«?

Wenn in der Champagne eine Flasche aufgemacht wird, dann knallt es auch – und das nicht nur zu Silvester. Natürlich sollte beim Öffnen einer Champagnerflasche in geschlossenen Räumen der Korken festgehalten werden, damit er nicht zum Geschoss wird und die Lampen dran glauben müssen. Aber wenn es schon Champagner gibt, sollte man das ruhig hören!

♦ Ist Naturkork ein Hinweis auf Weinqualität?

Auch sehr qualitätsorientierte Winzer gehen mehr und mehr dazu über, Alternativen zum Kork zu verwenden. Der Grund dafür ist, dass in den letzten Jahren immer mehr minderwertige Korken auf den Markt kamen. Das liegt zum einen an der gestiegenen Nach-

frage, zum anderen am begrenzten Angebot. Kork-eichen brauchen 25 bis 30 Jahre, bis sie erstmals geschält werden können. Alternativen zu Naturkorken gibt es einige: Kunststoffkorken, Schraubverschluss oder Kronenkorken werden immer öfter eingesetzt. Die Neuen sind übrigens nicht unbedingt eine Billig-lösung: Kronenkorken etwa sind aus Edelstahl und richtig teuer. Weil Naturkork leider immer noch ein Imageträger ist, findet man Kunststoffkorken & Co. zur Zeit noch überwiegend im unteren bis mittleren Preissegment. Ich wünsche mir, dass sich dieser Zustand bald ändert.

♦ Wie erkenne ich einen Korkschecker?

Am einfachsten ist, Sie riechen nach dem Öffnen der Flasche am Korken. Hat er einen unangenehmen Korkgeruch, haben Sie leider Pech gehabt. Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, können Sie den Wein mit etwas Wasser verdünnen. Die Weinaromen treten dann zurück, der Korkschecker wird in den Vordergrund gerückt und ist gut zu erkennen. Wenn der Wein noch ganz in Ordnung zu sein scheint, ihm aber die Fruchtigkeit fehlt, ist meist auch der Korken das Problem: Er ist dann von Bakterien befallen.

♦ Weinempfehlungen im Restaurant

Versierte Weintrinker tun sich leicht, im Restaurant ihren Geschmack mitzuteilen. Wenn ein Gast nicht so erfahren ist, sollte er ruhig den Empfehlungen des Sommeliers folgen und mal einen ganz unvertrauten Wein trinken. Wer viel probiert, lernt viel über seine Vorlieben und grenzt so allmählich ein, was ihm schmeckt und was nicht. Auch wenn einem ein Wein solo sehr zusagt, heißt das noch lange nicht, dass er auch mit dem ausgewählten Essen harmonisiert.



♦ Die richtige Serviertemperatur

Es gibt allgemein anerkannte Serviertemperaturen für Weiß- und Rotweine, für Champagner, Süßweine und Digestifs. In einem guten Restaurant wird der Weinkellner stets bemüht sein, den Wein in der richtigen Temperatur zu servieren. Allerdings haben Gäste auch ihre persönlichen Vorlieben. Manch einer mag den Rotwein vielleicht etwas kälter als üblich oder den Weißwein nicht ganz so kalt. In der Regel ist das kein Problem. Gut ausgebildetes Servicepersonal berücksichtigt die Wünsche seiner Gäste gern.

♦ Kann man tatsächlich einzelne Jahrgänge voneinander unterscheiden?

Wein ist ein Naturprodukt und nimmt alle Umwelteinflüsse sensibel auf. Das Alter der Rebstöcke, die Witterungsbedingungen und die Pflege des Weinbergs wirken sich nachhaltig auf den Wein aus. Und natürlich ist die Kellertechnik ein wichtiger Faktor. Profis können bei Blindproben Weine nicht nur einem bestimmten Jahrgang, sondern auch dem Weingut zuordnen und sogar besonders markante Lagen herausschmecken.

Rezeptregister

Ananas-Blätterteig-Ravioli mit Kokospralinen 125

Apfelstrudel in der Tasse 128

Apfel-Tortilla mit Karamellsauce 129

Auberginen-Nudel-Rouladen mit Büffelmozzarella 53

Birnensorbet mit Karamellblättern 122

Blutorangenpudding mit karamellisiertem Biskuit 130

Bratkartoffelsalat mit Zitronen-Vinaigrette 116

Brühpulver aus Gemüse 107

Cayenne-Kirschen mit Schoko-Milchschaum 124

Couscous mit Limetten 115

Crushed Ice aus Erdbeermark mit Vanillesahne 120

Currymayonnaise mit Koriander 104

Dorade-Carpaccio mit Artischocken-Oliven-Marinade 16

Eisbergsalat mit Polenta-Dressing und Salami 17

Fusilli mit Erbsen, Minze und Ziegenkäse 43

Gebackene Entenkeule mit Apfel-Paprika-Gemüse 84

Gebackene Forellenpraline auf eingelegtem Rettich 69

Gebackene Perlhuhnkeule mit Rosmarinkartoffeln 80

Gebackene Wan-Tans mit Kartoffelfüllung 112

Gebackener Kaisergranat mit Mango-Lauch-Gemüse 68

Gebeiztes Forellenfilet auf Kartoffelchips 12

Gebratene Kalbsleber mit Balsamico-Zwiebeln
und Bohnen 96

Gebratene Ricotta-Nocken mit Basilikumsalat 20

Gebratener Blumenkohlsalat mit Salbei und Chorizo 14

Gebratener grüner Spargel mit pochiertem Ei
und Friséesalat 16

Geeiste Gurkennester mit Joghurt 26

Geeistes Vanille-Curry-Sabayon mit Mango-Rösti 120

Geeister Wodka-Apple mit rosa Pfeffer 122

Gefüllte Tomaten mit Hähnchen 80

Gefülltes Rindersteak mit Bohnenpüree und
Wan-Tan-Blättern 92

Geschmorter Tafelspitz mediterraner Art 93

Glasierter Kaninchenrücken mit Sellerie-Cashew-Gemüse 98

Glasig gegarter Saibling mit Zitronensauce 64

Gnocchi im Paprika-Oregano-Saft 31

Grissini mit Parmesan 104

Hackfleisch im Strudelblatt auf süß-scharfem Kürbis 88

Hähnchenbrust mit schwarzem Trüffel und Eisbergsalat 83

Heidelbeereis mit Zitronen-Joghurt-Schaum 126

Hering mit Balsamico-Zwiebeln und Speck-Croûtons 72

Jakobsmuscheln auf Oliven-Ciabatta mit Knoblauch-Sabayon 63

Jakobsmuscheln roh mariniert 10

Kabeljau im Pancetta-Mantel mit Kartoffel-Orangen-Püree 66

Kalbsfiletscheiben mit Feldsalatpesto 13

Karamellierte Birnen mit Kartoffelstreuseln 124

Kartoffelcreme mit Olivenöl 104

Kartoffelkörbchen mit Kräuterspinat 112

Knusperbananen mit geeisten Himbeeren 126

Knusprige Entenbrust mit Schokoladen-Chili-Sirup 84

Knusprige Nudeln mit Hähnchenbrust 52

Krosse Hippen mit Orangensaft 125

Lachs mit Avocado und Pfefferkartoffeln 64

Lachs-Carpaccio mit Caipirinha-Creme 10

Lachsforelle mit Safran in der Folie 70

Lachspizza mit Estragon und Grapefruit 72

Lachs-Spaghetti mit Pak Choi und Curryöl 46

Lammfilets in Knoblauch-Buttermilch mit Bohnenkernen 100

Lasagne-Salat mit Roquefort-Dressing 20

Lauwarmer Nudelsalat mit gebratenen Jakobsmuscheln 46

Limetten-Farfalle mit glasigem Thunfisch 48

Maisküchle mit Cornflakes 116

Makkaroni im Schinkenmantel mit Rucolasalat 54

Makkaroni in Thymianbutter mit Tsatsiki 43

Mandeldip mit Toast 107

Mango-Polenta mit Thymian 114

Melonen-Kaltschale mit Parmaschinken-Chips 13
Miesmuscheln mit Chicorée und Knoblauchbaguette 34

Nudel-Risotto mit Langostino-Spießen 35
Nudel-Schinken-Risotto mit getrockneten Steinpilzen 50
Nuss-Brot-Auflauf mit Zitrusfrüchten 129
Nuss-Kaiserschmarren mit Schinken und Kresse-
Sauerrahm 21

Ossobuco mit geschmorten Cocktailtomaten 94

Panna cotta mit Rosenblüten 130
Pappardelle mit Salsa verde und Ziegenkäse 44
Paprika-Penne mit Kalbs-Rucola-Röllchen 52
Penne mit Lamm und Tomaten 47
Penne mit Peperoni-Mango-Sauce und Tomatenfilets 40
Perlhuhnbrust auf Pilzgemüse mit Spinat und Parmesan 82
Pflaumen mit Thymian, Vanille und Honig 122
Pilz-Chips-Lasagne mit Schnittlauchquark 32
Pochiertes Kalbsfilet mit geschmorten
Romanasalatherzen 96
Pochiertes Rinderfilet im Rotweinsud auf Röstkartoffeln 89
Polenta mit Kürbiskernen 114
Poulardenbrust mit grünem Spargel und
Kartoffel-Vinaigrette 83

Ratatouillesalat aus dem Ofen 30
Red-Snapper-Filet auf Artischocken 76
Rehfleisch-Pflanzerl mit Ananas-Chutney 22
Rehgeschnetztes mit Pfefferaprikosen und
Lavendel-Grissini 97
Ricotta-Estragon-Soufflé aus der Mikrowelle 30
Riesengarnelen in Spitzpaprika mit gebratenem
Tintenfischsalat 62
Riesengarnelen mit Vanillezwiebeln und Basilikumöl 60
Rigatoni mit Bohnenkernen und Speck 50
Risotto à la Alexander 115
Roastbeef mit lauwarmem Gemüsesalat 90
Romanasalat im Speckmantel mit Pinien-Vinaigrette 110

Romanesco aus der Pfanne 110
Rotbarsch-Gemüse-Gratin à la Ratatouille 76
Rucolasalat mit Linsen-Vinaigrette 14
Rucolasalat mit Zitrusfrüchten und Ramazotti 28

Scampi-Gurken-Curry mit Koriander 34
Schalottenpesto mit Macadamianüssen 106
Scharfes Petersilienpesto mit Chili 106
Schokoladenkuchen heiß oder kalt 128
Schweinemedallions auf Zimtspießen mit
Tomaten-Papaya-Gemüse 86
Schweinerücken mit Basilikum gespickt auf
Knoblauchkartoffeln 89
Sellerie-Rucola-Röllchen mit Kartoffel-Croûtons 36
Sellerie-Scampi-Ravioli mit geschmolzenen Tomaten 73
Spaghetti mit Siruptomaten und frittierten Kapern 42
Spinatsalat mit Mozzarella und Croûtons 17

Tagliatelle mit Gulaschsauce 56
Tagliatelle-Rucola-Gratin mit Lachs 47
Tiramisu-Soufflé mit Mandeln 132
Tomaten-Brot-Salat mit Pesto 18
Tomaten-Chutney mit Speck 108
Tomaten-Melonen-Kaltschale mit Chili 26

Vanillekürbis mit Sauerrahm-Dressing 21

Warmer Wachtel-Nudel-Salat aus der Folie 18
Warmes Seeteufel-Carpaccio mit Avocado und Papaya 63
Weiße Tomatenessenz mit Kürbiskernkräckern 36
Wolfsbarsch in der Salzkruste 74

Zanderfilet auf gebratenem Salbei 70
Zander-Tatar im Glas mit Riesling-Kresse-Suppe 12
Zartweizen-Erbсен-Gemüse mit Kräutern 111
Zartweizenragout mit Frühlingszwiebeln 111
Zucchini-salat mit Minze und Trauben 28
Zwetschgengratin mit Ricotta 132
Zwetschgen-Chutney mit Zwiebeln 108



Koch doch.

mit Alexander Herrmann

Feinschmeckern ist der Name Alexander Herrmann schon längst ein Begriff. Nicht umsonst wurde der sympathische Koch aus dem fränkischen Wirsberg vom renommierten Gault Millau mit 17 Punkten ausgezeichnet und zum »Aufsteiger des Jahres 2003« gewählt.

Mit seiner TV-Serie will Alexander Herrmann jetzt auch ein breites Publikum vom Spaß am Kochen überzeugen. Dass ihm das gelingt, daran besteht kein Zweifel, denn so unkompliziert und locker wie er bringt sonst kaum einer traditionelle und innovative Küche unter einen Hut. Entsprechend sind seine Rezepte: leicht, zeitgemäß und voller Überraschungen. Ob Tomaten-Melonen-Kaltschale mit Chili, Lammfilet im Buttermilchsud oder warmer Orangenpudding mit karamellisiertem Biskuit – das Motto heißt einfach: Koch doch!

